

相談室だより

令和6年度 11月号 金沢市立長田中学校 教育相談

はじめに

長田中学校のみなさん、こんにちは。2学期期末テストを控え、不安や緊張が高まっていませんか？急に気温が低くなり、身体も強ばる季節です。ストレッチ等の軽い運動や温かい飲み物で、心身共に温かく過ごしたいですね。

副交感神経を味方につけよう！②

副交感神経の中でも、『人と関わることでリラックスする神経』と『人と関わることでリラックスする神経』を意識しながら、リラックスする方法をご紹介します。自分の中の感覚や筋肉の動きなどに注意を向けながらやってみてください。

【一人でリラックスする神経：“休息の時間”を貯金】

前回【副交感神経を味方につけよう！①】でお伝えさせていただいた『腎臓の位置に手を当てる』を每晚繰り返しましょう。

身体がラクな感じがする、落ち着くなどの経験を脳や身体にインプットします。

このような休息の時間を繰り返すことで、“休息”を貯金していきます。

また、エネルギー切れになる前に“休息”をとることを心がけましょう。

こまめに“休息”をとることで疲れにくくなると思います。

お風呂に入っている時、寝る前のベットに横になった時など、決まった時間、決まった行動をする時に一緒に行くと忘れずに“休息”を貯金していけるとと思います。

腎臓



【人と関わることでリラックスする神経：“ぼおー”「ぶうー」と声を出す】

船の出入港で船がならす汽笛は、のんびりとした、ゆったりしたイメージをもちませんか？



この汽笛の音を真似てみると、人と関わることでリラックスする神経が通っていると言われる咽頭や喉頭、心臓に良い刺激が加わっています。耳の中にもあるので、「ぼおー」「ぶうー」としばらく繰り返していると気持ちが落ち着いてきます。朝起きた時、着替えている最中などに取り入れてみてはどうでしょうか？

冬のカウンセリング（保護者対象）

通知表渡しの際に、保護者を対象としたカウンセリングを行います。子どもについての悩みや子どもとの関わり方など、どんな些細なことでも構いません。専門のカウンセラーが対応します。ご希望の方は、保護者懇談の日程を確認の上、事前に申し込みをしてください。時間帯を調整して、後日、担任を通じてお知らせします。

冬のカウンセリング



- ・日時: **12月18日(水)**
- ・時間: **13:30～16:30 ※1件30～40分程度**
- ・場所: **相談室(1階 保健室の横)**
- ・申し込み方法: **右記の2次元コードを読み取り、必要事項を入力してお申し込みください。**
- ・後日、時間帯を調整して、保護者の方にお知らせします。
- ・締め切り: **12月9日(月)**

※お問い合わせは教育相談担当（伊藤）へ

スクールカウンセラー・校内教育支援センター支援員 勤務日時

スクールカウンセラー（新谷先生） 毎週火曜日 12:30 ～ 16:30

校内教育支援センター支援員（川田先生） 毎週火曜～金曜日 8:30 ～ 12:30

校内教育支援センター支援員（大谷内先生） 月曜から金曜日 12:30 ～ 15:30

★スクールカウンセラーの担当日時がやむをえず変わることがあります。担任、または教育相談担当に確認してください。お話ししたいことがあれば学校の方へ連絡をお願いします。

「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

- ①相談したいことがある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。
- ②相談係の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。
- ③相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談係の先生から、相談日や場所を連絡します。

* 皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！



緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、相談したい先生に話をして下さい。「ここたん」に相談を希望すると入力することもできます。困ったときに、利用してください。