

相談室だより

令和6年度1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。最近、爽やかな青空がみられる日が多く、気持ちが良いですね。3年生は、もうすぐ私立入試で、緊張し始めているところではないでしょうか。上手にリフレッシュして、当日に力を発揮できるようにしましょう。

副交感神経を味方につけよう！③

前回に引き続き『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』をリラックスする方法をご紹介します。自分を取り入れやすい方法を見つけてください。



【 一人でリラックスする神経：お昼寝タイムを取る 】

平日に頑張りすぎてエネルギーを使い果たし、休日に動けなくなる、寝てばかりいる人はいませんか？休日にココまでの休息が必要になってくる人が回復するには、ある程度の時間が必要になってきます。しかし、みなさんはそこまで多くの休息の時間をとることが難しい人もいます。普段から、エネルギーを使い切らないように心がけましょう。

現代のみなさんは、自分の携帯電話やパソコンだけではなく、授業でもタブレットを使う時間が多くなっていると思います。そういった環境ではみなさんの脳は興奮状態になり、休息のためには8～10時間の睡眠が必要と言われていています。

しかし、8～10時間の睡眠を実際にとることは難しいかと思います。そういうときには15時前の時間の中でお昼寝をしてみましょう。お昼寝には夜の睡眠の3倍の疲労回復効果があると言われていています。お昼休みに10分ほど机にふせて目を閉じるだけでもOKです。睡眠が足りていると感じている人でも意外と足りていなかったという人もいますので、まずは試してみてください。

【 人と関わることでリラックスする神経：ほっぺたに温度刺激を加える 】

授業中、ちょっと一息つきたい時などについつい頬杖をついてしまうことはありませんか？

頬に刺激を与えると、ホッとした気持ちを味わうことができます。その時に、心地よい温度を与えてあげるとなお良いと言われています。暑い日には冷たいものを、寒い日には暖かいものを頬に当ててみましょう。それだけでホッとできると思います。受験会場では自分で気づかないうちに緊張していると思います。不安や焦りを感じた時などに、ホッカイロや暖かい飲み物などで温めた手などで頬を温めてみてください。1.2年生のみなさんも試してみてください。



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

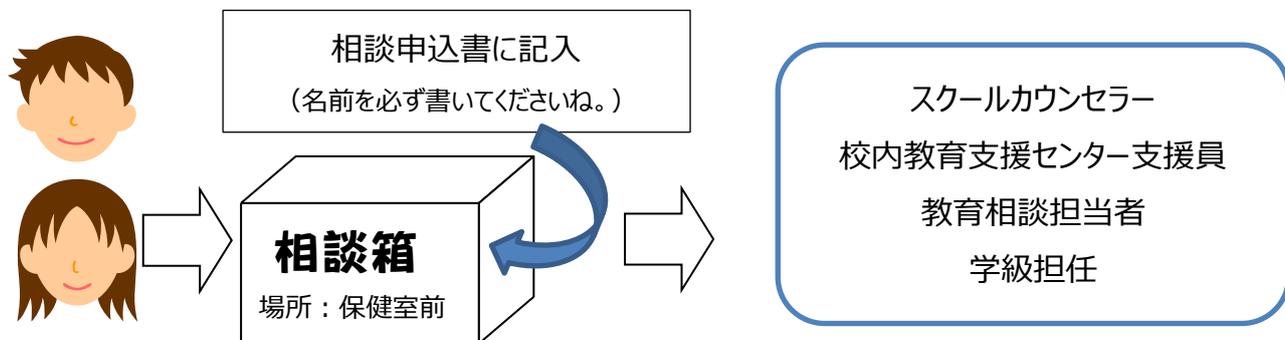
校内教育支援センター支援員（大谷内先生） 月曜から金曜日 13:00 ～ 16:00

★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、又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。

★校内教育支援センターでの学習を希望する場合は、担任、又は教育相談担当(伊藤)までご連絡ください。

「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。「ここタン」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、利用して下さい。

相談申込用紙 (生徒対象)

.....キ...リ...ト...リ.....

相談の申し込み ()年()組()

相談したいことがあります

相談したい先生 (○をつけてください。長田中学校のどの先生でもいいですよ)

- | | |
|------------------|--------------------------|
| () 山村先生【保健室の先生】 | () 新谷先生【スクールカウンセラー】 |
| () 蔵谷先生【相談担当】 | () 川田先生【校内教育支援センター支援員】 |
| () 棚田先生【相談担当】 | () 大谷内先生【校内教育支援センター支援員】 |
| () 伊藤先生【相談担当】 | () () 先生 |

相談したくなったら、この紙を相談箱に入れるか、先生に渡して下さい。
相談箱は、保健室前に置いてあります。
あなたの秘密は守ります。あとで、相談の日を連絡しますね。