

# 相談室だより

令和6年度2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。保健委員会の『教えて！みんなのストレス解消法』についての掲示をご覧になりましたか？

保健委員会のみなさんがたくさんのストレス解消法をあげてくれていました。みなさんが取り入れやすい方法が多かったように思います。今回はリラクゼーションについてご紹介しようと思います。みなさんのストレス解消法に取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 自分なりのリラクゼーション法を生活の中に取り入れましょう

### リラクゼーションとは

みなさん、リラックスした状態とはどういう状態かイメージできますか？

なんとなくこんな感じというイメージがつきにくい人は次のイメージを参考にして下さい。赤ちゃんが、お母さんの温かい胸の中ですやすやと気持ちよく眠っているときのような、身も心も安らかな状態や、お風呂でゆったりと温かいお湯につかり、身も心も解放されているときのような状態がリラックスしているイメージです。

リラックスしていると、心身がゆったりと癒やされ、疲れがとれるとともにエネルギーが蓄えられます。

こうした状態を身体で覚え、日常生活の中に取り入れると、**心身の健康の回復や増進**に役立ち、**自己抑制力**や物事の取り組みにおける**集中力・持続力も高める**ことができます。さらに、**あがり防止**や**実力発揮**にも効果があります。

みなさんが生活の中でリラクゼーションを取り入れることで、みなさんの学校生活や部活での活躍など、みなさんが頑張りたいと思うときに実力を発揮できるでしょう。

### リラクゼーションの様々な方法

リラクゼーションは、「**環境を調整する方法**」と「**主体的に取り組む方法**」との2つに大別できます。

みなさんが、自分の生活に取り入れやすい方法として「**環境を調整する方法**」を紹介するので、普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### 「環境を調整する方法」

- 美しい花を生けたり、絵画を掛けたり、絨毯やカーテン等の色を季節にあったものにしたりとすると、自然と心が落ち着きます。こうした色彩が心理に及ぼす効果を活用した方法（色彩療法）。
- 図書館、ホテルのロビー、歯科医院などでは静かなBGMが流されています。そこにいるだけでゆったりとした気持ちになります。こうした音楽の心理に及ぼす効果を活用した方法（受動音楽療法）。
- 心地よい香りを漂わしておくと、気持ちが落ち着いたり、さわやかな気分になったりします。こうした芳香の心理に及ぼす効果を活用した方法（芳香療法）。

大人の塗り絵や明るい色の洋服を着る、自分の気持ちが明るくなる音楽を聴く、アロマキャンドルを使うなど、自分がやりやすい方法を複数見つけてみて下さい。

**参考引用文献：**ほんの森ブックレット 学校で使える5つのリラクゼーション技法 藤原忠雄／著 ほんの森出版 初版 2006年3月



## 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

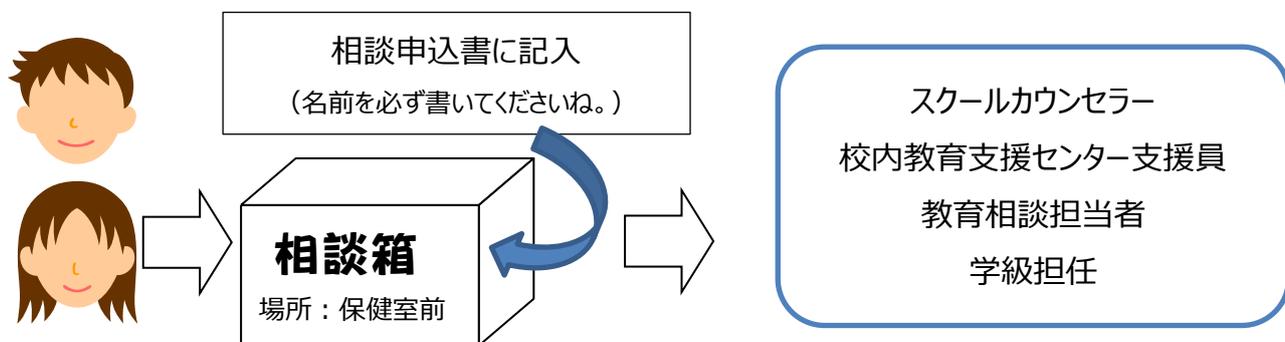
校内教育支援センター支援員（川田先生） 毎週火曜～金曜日 8:30 ~ 12:30

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。（ご家族のみなさんもご活用下さい）
- ★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、先生に渡してください。  
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。