

スクール・カウンセラーだより

都留第一中学校

平成30年1月

冬休みはいかがでしたか。いよいよ3学期が始まりましたね。3学期は1年間の総まとめの時期です。寒さ厳しい折ですが、体調管理をしながら頑張ってください。応援しています。

来校日について

3学期

1/15, 24, 29

2/5, 19, 26

3/5

※、時間は午後が多いですが、希望のお時間に合わせることもできます。遠慮なく希望のお時間をお伝えください。

今回のコラム

♪♪♪緊張したときやイライラしたときやってみよう♪♪♪



呼吸法

—こきゅうほう—

受験生にかなりおすすめ!!!

緊張している時やイライラしている時は、知らないうちに呼吸が浅くなっています。意識して、深くゆっくりと呼吸をすると不思議と心が落ち着いてきますよ。

さらに深呼吸をする時に、吐く時には「緊張」や「イライラ」、「失敗するのではないか」というような不安が体の中から出て行くようなイメージ、吸う時には「リラックス」、「大丈夫」、「自分はできる」など良いものが体に入って行くようなイメージを加えてあげると良いですよ。酸素が、たくさん血液の中に送り込まれ、自律神経の働きが活発になり、ストレスが強くなります！

今回のコラム2 保護者の方へ♪ 子育てのヒントになれば

私がよく用いる心理療法の中心哲学を少しご紹介させていただきます。

ルール1：もしうまくいっているのなら、変えようとするな

ルール2：もし1度やって、うまくいったのなら、またそれをせよ

ルール3：もしうまくいっていないのであれば（何でもいいから）違うことをせよ

これは、すべてのことに対して適応されます。この3つのルールはあたりまえのことに思えますが、人はしばしばこのルールに背いて行動をしてしまいます。何か問題が起きている時というのは、この3つのルールのどれかに反している可能性があります。立ち止まって、この3つのルールの通りにやり方を変えてみると、自然とうまくいくようになります。

スクールカウンセリングでやっていることも、話し合う中で、今までのやり方や考え方を振り返り、うまくいっていることは続ける、うまくいっていないなら違うことをという作戦会議をやっているようなものかもしれません。一人で振り返ることも大切ですが、新しい視点を得るにはスクールカウンセラーもお役に立てるかもしれません。



生徒の皆さんへ

* どんなことを相談すればいいの？

友達のことや勉強のこと、性格のことや家族のことなど、とにかく困っていることなら何でもかまいません。相談したことは、秘密にすることもできます。安心して相談してください。

* 相談予約の方法は？

担任の先生に希望を伝えれば予約を取ってくれます。また、保健室の渡辺文香先生、身近な先生でも大丈夫です。



保護者の皆様へ

都留第一中学校に通っているお子さんに関することで困っていることや心配なことがあれば、どんな些細なことでも構いません。ともに考えることでなにか新しい方向が見えてくるかもしれません。秘密はかたく守られますので、是非、気軽に相談をしてください。お申し込みは、学級担任や身近な先生または養護教諭の渡辺文香先生までお知らせ下さい。相談の日時を決めます。

スクール・カウンセラー：正木 啓子（まさき けいこ）