

児童・生徒のみなさん、保護者の方へ

スクールカウンセラーだより

令和7年1月

高石中学校校区 スクールカウンセラー 渡辺篤子

あけまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。昨年从高石市に来ましたが、皆様に親切にさせていただき大変お世話になりました。今年もよろしく願いいたします。

気持ちのワーク —不安になった時のリラックス方法—

このお便りで、気持ちをうまくコントロールするワークを紹介していきますね。

皆さん、不安になることはありますか？実は、不安や心配になるからこそ、気をつけて行動できたりします。ただ、不安が大きすぎると動けなくて困る時もありますよね。そんな時には下に書いたリラックス方法を試してみてください。

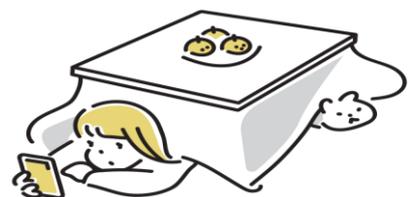
① しんこきゅう…

力を抜いて、ゆっくり5秒かけて口を少し開けて口から息を吐こう。その

後は、4秒かけてゆっくり鼻から息を吸お

う。1秒息を止めて、また口から息を吐こう。

しっかり息を吐ききってしまうのがポイント！



② 気持ちのいい場所を思い浮かべる…

あなたの好きな場所はどこですか？自分の
部屋で音楽を聴く？こたつでのんびり？
好きな物語の中や、行ってみたい外国など
想像の世界でもいいですよ。目を閉じてその
場所を思い浮かべてみてね。

この他にも不安を減らす方法があるので、お気軽に相談に来てくださいね！

三学期の相談日予定 (月曜日)

東羽衣小学校【午前】 1/20 2/3 3/3

羽衣小学校 【午前】 1/27 2/10 3/10

高石中学校 【全日】 2/17 3/17

高石中学校 【午後】 1/20 1/27 2/3 2/10 3/3 3/10