

カウンセラー便り



みなさん、こんにちは！冬休みが終わり、いよいよ3学期の始まりですね。寒さが厳しくなっていますが、風邪など引いていないですか？体調には十分気をつけて、寒さに負けないよう、元気に3学期を過ごしましょうね。

さて、今回は前回の続きでストレス軽減法の紹介です。日頃のストレスだけでなく、緊張をほぐす効果もあるので、入試を控える3年生の皆さんにもぴったりですよ。

ストレス軽減方法の紹介 自分の対処法を見つけていこう♪その2

ツボ

不安・痛み・イライラがある時などには、2本の指で目のまわりや鎖骨、ガミュート（小指と薬指の骨の間）などを軽くトントンすることも効果的と言われています。

（詳しくは、日本 TFT 協会 HP へ）



弛緩

緊張していると身体が強ばります。リラックスしている時は、緊張が緩み身体がほぐれます。

温かいものを飲んだり、お風呂につかるなど、自分んがホッとできる時間を作りましょう。



☆保護者の皆さま☆

お子さまのことで何か困りごとや気になることがございましたら、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

〈3学期 カウンセラー勤務日〉

- 1月20日
- 2月 3日、17日
- 3月 3日

○相談の基本時間帯

- 1) 11:40~12:30
- 2) 13:50~14:40
- 3) 14:50~15:40
- 4) 15:50~16:40

～式下中学校の相談室をご利用ください～

(式下中学校スクールカウンセリングのご案内)

式下中学校には、「奈良県スクールカウンセラー活用事業」により、スクールカウンセラーが配置されています。「子どものことが心配…。」「どう接していいのかわからない…。」等、悩みをひとりで抱え込まないでちょっと話をしてみませんか？

式下中学校スクールカウンセラーがお話をお伺いします。

◇ご予約：0745-44-0039

(式下中学校 相談室担当 菅原まで)

☆スクールカウンセリングは予約相談です。事前に上記までお電話ください。

なお、担当者が不在の場合は、あらためて電話いただくか、連絡先を応対者にお伝えください。

☆相談日・時間帯は裏面『カウンセラーだより』下段の〈カウンセラー勤務日〉でご確認ください。なお、時間帯につきましては、校時によっては変更することがあります。予約時にご確認ください。

☆相談場所は式下中学校相談室(本館1階中央昇降口西側、保健室の隣)です。

初回来校の際に詳しくご案内いたします。

☆その他、ご不明な点がございましたら、

ご遠慮なくお問い合わせください。

