

スクールカウンセラーだより

＜児童のみなさんへ＞

体をゆるめて、心もゆったり！

日に日に秋が深まってきています。寒さを感じる日もありますが、さわやかな、気持ちよい季節です。勉強や運動に、じっくり取り組める時期です。



こうした時期に、自分の力を発揮するためには、心と体がゆったりとしていて、リラックスしていることが大切です。

そのような状態にするためには、二つの方法があります。

心をゆるめることで体もゆるめる方法①、それとは反対に、体をゆるめることで心もゆるめる方法②の二つです。

自分の好きなことをする、おいしい物を食べる、ペットと遊ぶなどは①の方法です。他にも、心をゆるめてほっとできることは、たくさんあります。

呼吸法、肩の力を抜く方法は②の方法です。これにも、他にいろいろな方法があります。

緊張すると肩に力が入ってしまいがちですが、そうすると自分の力を発揮しにくくなります。

緊張している時に限らず、人は知らず知らずのうちに、体のいろんな所に力が入りすぎています。そのため、体の余分な力を抜くことが、とても大切になります。体の余分な力を抜くことで体がゆるむと心もゆるまり、リラックスした状態になれます。そうすると、自分の力を出しやすくなります。ちなみに、運動や芸能の分野で、優れたパフォーマンスを見せてくれる人の体には、不必要な力が入っていないそうです。

11・12月の予定

11月

月	火	水	木	金
14 千葉	15	16	17 篠塚	18 神谷
21	22	23	24 篠塚	25 神谷
28 千葉	29	30		

☆印の日には、3人とも来て
います。

12月

月	火	水	木	金
			1 篠塚	2 神谷
5	6	7	8 篠塚	9
12 ☆	13	14	15	16
19 千葉	20	21	22 篠塚	23 神谷

<保護者の皆様へ>

頑張りのサポートを！

日に日に秋が深まってきています。少し寒さを感じる日もありますが、さわやかな気持ちよい季節です。お子様が、勉強や運動に、じっくり取り組める時期でもあります。

こうした時期に、お子様が、自分の力を発揮できるためには、心と体がゆったりとしていて、リラックスできていることが必要です。

お子様が、リラックスできて、自分の力を発揮し、充実した学校生活や日常生活を送れるように、バックアップしてあげてください。

お子様のことで、何か気になることがありましたら、お気軽に、ご相談ください。



相談室のご利用方法

ご利用時間：AM9：00～PM4：00

千葉は月曜日、篠塚は木曜日、神谷は金曜日に来ています。日にちや曜日は、多少の変更がある場合がありますので、上記の予定表をご確認ください。

以下の①～③のいずれかの方法で、お申込みください。

- ①担任の先生に伝える。
- ②学校（副校長）に電話をする。（03-3969-0491）
- ③スクールカウンセラー直通電話（千葉）に連絡をする。（090-6471-5664）

※スクールカウンセラー用携帯電話は千葉が所有しています。

スクールカウンセラー直通電話には、すぐに出られない時があります。

留守番電話に、①お名前、②学校名（正式名称でお願いいたします）、③学年と学級、電話番号をお残しください。折り返し、ご連絡いたします。