


スクールカウンセラー便り

2020.5

はじめまして。今年度より姫路高等学校のスクールカウンセラーをすることになりました田中美紀です。よろしくお願いします。

今年度はコロナの影響で普段とは違うスタートとなりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。気持ちや身体を休めたり、普段できないことにチャレンジしたりとさまざまな時間の使い方を工夫されているかもしれませんね。

一方でこのようなときには自分でも気が付かないうちに体や心が緊張していたり、ストレスをためやすいときでもあります。最近、なんとなく元気がでない、いらいらしやすいなと感じることはありませんか。それはもしかすると心からSOSのサインかもしれません。リラクセーション法を2つ紹介しますのでよかったですら時間があるときにためてみてくださいね。

<p>① 体のさまざまな場所に一度わざと力を入れてぬきます (例) 一肩に力を入れる(肩があがる)⇒力をぬく(肩がさがる) 手を強くにぎる⇒力をぬく</p>	
<p>② 呼吸法 鼻から息をすう(3秒かけて)⇒息をとめる(2秒)⇒口から息をはく(5秒かけて)</p>	

スクールカウンセラーへの相談を希望されるときは担任の先生か保健室の先生に言って気軽に予約をとってください。

保護者の皆様もぜひ気軽にご利用ください。保護者の皆様と一緒に考え、お子さんの成長を見守らせていただけたらと思います。

学校にご連絡いただき、予約をお取りください。



<p>1 学期のスクールカウンセリング予定日 主に金曜日 (変更になる場合もありますのでご確認ください。)</p>
<p>6月 5日・12日・26日</p>
<p>7月 10日</p>

スクールカウンセラー 田中 美紀