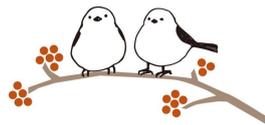




さわやか相談室だより



今この瞬間を生きる



生徒のみなさん、こんにちは。2024年は始まったばかりですが、学年の最後の学期になりました。一年の総まとめの時期となります。また、新しい学年に上がるための準備期間でもあります。過去のことを振り返り後悔したり、先のことを考えて不安になったりする時期でもあるでしょう。それは自分だけでなく、隣の席に座る同級生たちもきっと同じです。

過去を振り返り、失敗から学ぶことはとても大切なことですが、変えようのないことをいつまでも思い悩むのは、今の自分を大切にしていないこととなります。また、未来のことを考え予定をたて準備をするのは、とても意味のあることですが、不安な気持ちばかりを頭の中で味わっていては、かけがえのない今を思い切り味わうことができません。過去や未来に縛られすぎているなと感じたら、次の方法を試してみましょう。

《 呼吸を体感 》

1. 軽く目を閉じ、呼吸に意識を集中します。
2. ゆっくりと口から息を吐き、吐ききったら、鼻から吸います。
吐く息は体温で温められ、鼻から吸い込まれる空気は外気で微かに冷たく感じます。温度の違いに気づきましょう。
3. 呼吸で肺は膨らみ、胸が上下することを感じましょう。胸の筋肉は縮まったり、伸びたりして呼吸を助けます。

※ 呼吸は今起きていることです。呼吸に合わせて様々な感覚を得ることができます。静かな場所では自分の呼吸音にも気づけるでしょう。自分自身の感覚を興味深く観察してみましょう。

不安で落ち着かなくなるのは、遠くを見ているからかもしれません。手元に視線を戻して、今でことに意識を集中してみましょう。小さな一歩一歩が、先へとつながる道を作ります。確かな今を感じて、気持ちが落ち着いてきたら、ほんの少し先の風景を時々眺めて楽しむこともできるようになるでしょう。



【生徒の相談室利用方法】

- 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきます。
- 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）
さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

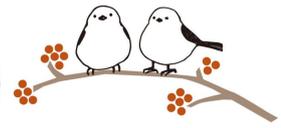
【開室日時】月曜日～金曜日 午前 10 時 00 分
～午後 3 時 30 分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話 048-887-0833



さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。新しい年がはじまりました。楽しいことがたくさん待っていることでしょう。そして、3学期は、学年の最後の学期です。これまでに同じクラスのお友だちとの思い出はたくさんできたと思います。残りの3学期もぜひ、たくさん思い出を作って、今を楽しんでほしいと思います。まだ、クラスに少ししかお話ししたことがない子がいるなら、3学期は勇気を出して話しかけてみましょう。思っていたよりも気の合う仲間が見つかり、新しい発見があるかもしれません。今をしっかりと楽しむことは、次の学年への楽しみを作ることもあります。今を楽しむみなさんのすてきな笑顔が、まわりの人も幸せにしていますよ。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。

来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

※相談員が小学校を訪問するときがございます。小学校での面談ご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございますので、ご了承ください。

相談室直通電話

048-887-0833

（担当：合田ごうだ）