

令和6年度

教育相談だより

第5号



1月17日発行 教育相談部



2025年 今年もよろしくお祈りします

1月20日は大寒で、一年で最も寒さが厳しくなる頃と言われています。インフルエンザや風邪の流行も心配ですが、心と体の状態はいかがですか。ウイルスに負けないよう、免疫を強化したいですね。

寒い冬の間、植物はしっかり根を張り、栄養を蓄え、時期を迎えると花を咲かせるのだそうです。私たち人間も、心身共に元気に過ごすためには、エネルギーをためる時間が必要です。自分の心と体に栄養を与えながら、この冬を乗り越えましょう。教育相談部も、皆さんが充実した高校生活を送れるよう、今後もサポートしていきます！

～体をリラックスさせる～

勉強や部活動、人間関係等でストレスを感じてはいませんか。ストレスは心だけでなく体にも影響を与えます。心と体はつながっています。不安やイライラを感じたときは体の力を抜いて心を落ち着け、リラックスできる環境を整えてみましょう。

- ① 深呼吸をする
- ② ストレッチで体をほぐす
- ③ お風呂にゆっくり入り、体を温める
- ④ 自分にとって心地良い音楽や香りを楽しむ
- ⑤ 自然の中を歩いたり、きれいな景色を思い浮かべてみる…等



そして、大切なことは

自分を責めたりせずに、大変な中で頑張っている自分をねぎらってあげることです。



教育相談週間

最近なんだか疲れている気がするなあ、なんだかも気持ちがやもやする……など。
学校のこと、友達のこと、家族のこと、どんなことでも。気軽におしゃべりしに来ませんか？

- ・期間と時間：1月20日（月）～1月24日（金）放課後（16:10～16:40） 予約不要です！
- ・場所：第1教育相談室（南校舎1階学習室西隣）
- ・教育相談係：武富、竹内、吉田あ、吉田ま

～スクールカウンセラー便り～



いよいよ令和7年が始まりました。一年で一番寒い季節を迎えます。インフルエンザも流行っていますから、お互いに身体に気を付けて乗り切りましょうね。

さて3年生は入試が本格化していることと思います。プレッシャーを感じている人もいるでしょう。今はそんなに緊張していない人も、直前になって急に緊張が出てくることももちろんあると思います。そこで今回は、リラックス法をご紹介します。2、3年生も参考にしてください。

〈リラックスと集中力を高める呼吸法〉

立っていても座っていてもできますが、座った方がやりやすいでしょう。まずは背筋を伸ばしてください。でも「気を付け」のように力を入れず、軽くすっと伸ばします。胸をはらないようにしてください。

次に鼻から吸って、口から吐きます。胸で呼吸するのではなく、腹式呼吸で静かに呼吸してください。そして吸う時間より吐く時間を長くしてください。大体ですが、吸った時間の3倍かけて吐くような感じです。吐くときに力が抜け、重心が下がるようイメージしてみましょ。そして体の中をめぐる呼吸に気持ちを向けます。できれば少し時間をかけて続けて行くと良いのですが、数分でもリラックス効果が出てきます。またこの呼吸法の後、課題に取り組むと集中できると言われています。スポーツ選手はスタートにつくときや勝負時にこのような呼吸法を行っていることがあります。みなさんにとっても、試験や入試の緊張をほぐすのにとても有効です。

3年生は先日の授業の時も最後に少し取り入れさせてもらいましたが、やればやるほど上手になっていくので、普段からやってみるのがおすすめです。相談室でカウンセラーと一緒に練習することもできますので声をかけてください。

〈心と身体〉

みなさんもお存じの通り、心と身体はかなり密接に関係しています。気持ちが身体に影響することもあるれば、身体が気持ちに影響することも多いのです。去年の夏は例年以上に猛暑でしたが、暑くてイライラして怒りっぽくなったり、集中力がなくなったりしたことはありませんでしたか？また肩こりや筋肉痛など筋肉のこわばりは、緊張や不安として心に捉えられることもあります。同じように呼吸も、早く浅くなると、気持ちも焦りや緊張、不安になってくることがあります。いつもと違う心の状態を感じたら、身体の様子もみてみましょう。身体を調整することで、心も安定するかもしれません。呼吸法はそんなときにも活躍してくれます。時には自分自身を見つめて、頑張っている自分に優しくしてあげてください。

寒い寒い冬。身体も心も温かくして過ごしましょうね。

SC 佐藤 陽子

○3学期のスクールカウンセラー（佐藤陽子先生）来校予定

・1月31日(金) ・2月5日(水) ・2月28日(金)

※2月19日(水)から変更になりました。

カウンセリングは原則として予約制です。担任、教育相談担当、保健室の吉田先生に連絡してください。また、保護者の皆様もぜひご連絡ください。