

カウンセリングルーム通信



令和4年6、7月号

生徒の皆さんへ



体育祭も終わり、6月に入りました。過ごしやすい春からジメジメした梅雨が近づいてきましたね。天気が晴れない日はこころも身体も影響を受けやすく、だるくなったり、やる気が出なくなることもあります。

やる気は出そうと思って出すのはなかなか難しいものです。やる気が出ないときは、頑張りすぎや、体が疲れているというサインの 때가とても多いのです。そんな時は好きなことをしてみたりゆっくり睡眠をとったり、自分を労わってあげることも大事ですよ。

【リラックスを大事にしよう！】

テストの時に焦ってしまって何も思い出せなかったという経験はありますか？

慌てたり、緊張したりすると、脳も自由に働かなくなることがあります。

だからこそリラックスが大切です。勉強の合間やテストの休み時間には、リラックスを意識して、脳をリフレッシュさせるのがお勧めです！

イメージ呼吸法（1分から2分です）

① 姿勢を楽にして、安全な場所にいる時には目を閉じてください。



② 気持ちよく息ができそうな場所を思い浮かべてください。

どんな場所が浮かぶでしょうか。

海でも山でも、部屋の中でもどこでもかまいません。

実際にある場所でも、想像上の場所でもかまいません。

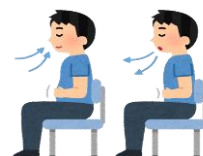
好きな場所を思い浮かべてください。



③ 好きな場所が頭に浮かんできたら、今その場所にいるつもりになってください。

④ 気持ちのいい空気を身体いっぱい吸うように、ゆったり呼吸をしてみてください。

※吐く時に、息を長くゆっくりと吐くようにすると、より効果的です。



保護者の皆さんへ

● 新年度も2か月が過ぎました。

新しい環境になり、友達関係や勉強の難しさ、日常の雰囲気なども変わり、慣れて落ち着く間もなく体育祭を終えました。ここで一息つきたいところと感じている子どももいるかもしれません。しかしながら、6月は今年度はじめてのテストがあり、3年生に関しては修学旅行があります。なかなか落ち着かない中で、ひとりひとり想いを抱えて生活を送っていることと思われます。学校では担任の先生が生徒と話をする相談週間がありました。ぜひ一度、ご家庭でも二か月が過ぎてみて「調子はどうか」と訊ねてみてはいかがでしょうか。

● 子どもが「何を考えているかわからない」というとき

「調子はどうか」と訊ねても、よく話してくれるかどうか反応は様々です。話してくれる場合はいいかもしれませんが、話してくれない場合は「何を考えているかわからない」とお困りになるかもしれません。

そのときは◆学校が楽しいかどうか、◆何が楽しいか楽しくないか、◆クラスの雰囲気はどうか、◆授業はわかるか、◆部活はどうかなど、少し詳しく訊ねていただけたらと思っています。

詳しく訊ねても話さないということがあるかもしれませんが、中学生になってくると【秘密】を持ち始めたりします。これは反抗期とも重なってくる部分があり大人になる過程の今、とても重要なことであったりするのです。お子さんと同じ頃のご自身を思い返したりしていただきつつ、どうか暖かく見守ってくださればと思います。



● 保護者の方のご相談

スクールカウンセラーは、保護者の方々のご相談も受け付けております。お子さんの体調不良が続くときや、勉強面で気になることがあるとき、その他で心配なことなどがおありの際は、ぜひご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は 047-335-3431 となっております。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの相談をご希望の場合はその旨をお伝え下さい。日程の調整をして後日相談となります。

下記の表が、6月と7月のカウンセラーの出勤日となっております。月曜日は（女性）が勤務しており、主に月、火、水曜日は（男性）が勤務しております。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご連絡下さい。

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30