

# スクール カウンセラー だより

第7号

いっき  
一気に寒くなってきましたね。寒いと、体が縮こまって「肩こり」「首のこり」にもつながります。加えて、座り姿勢が多いと首周りや肩周りがガチガチに凝ってしまい、ぐっすり眠れないこともあります。

「筋」を緩めて心身の疲れを  
こまめに取るようにしましょう。

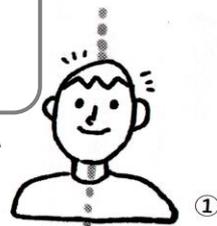
首すじや肩の体操です。「A」の方を  
やってみて、物足りない人は「B」にチ  
ャレンジしてください。

〈【B】のやりかた〉

- ① 胸をはって、背筋を伸ばす。目線はまっすぐ。
- ② 左手を頭の上、やや右にあてる。
- ③ ゆっくり頭を左に倒す。この時、頭にあてた左手で頭をやや押すようにして、右の首周りから右の肩あたりの伸びを感じてください。自分なりの気持ちよい伸びを感じる範囲でおこないます。
- ④ この時右手を下に伸ばすようにすると、更に右首から肩の伸びを感じます。
- ⑤ ゆっくり頭を戻し、頭にあてた手を静かにおろします。
- ⑥ 反対側もやってみましょう。

## 首と肩のこりほぐし A

- ① 胸をはって、背筋を伸ばす。目線はまっすぐ。



- ② できるだけ両肩の高さが変わらないように意識して、ゆっくり頭を左に倒す。左耳を左肩に持っていくようなイメージ。



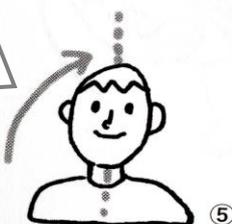
- ③ ゆっくり正面のもとの位置にもどす。



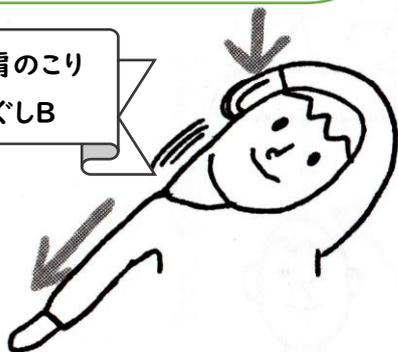
- ④ 反対側も同じようにやってみましょう。



- ⑤ ゆっくり正面のもとの位置にもどす。数回ゆっくり繰り返す。



## 首と肩のこり ほぐし B



 【スクールカウンセラーは「あなたの気持ち」をお聴きします】

「朝、喧嘩して泣きたくなった」「辛い」「しんどい」

「緊張してるんです」…というふうに、誰かに話して言葉に出し、

自分のモヤモヤした気持ちを「言語化」「外在化（外に出すこと）」することで、すっきりしたり安心したりすることがあります。「家族には言えない気持ち」を吐いてもOKです。

来校日で予約が入っていない時間は、ふらっと来室してもOKです。  
（※他の誰かが相談中の時は「面談中」の札がかかっています）

★泣きたいとき、気持ちを整理したいなど、感情を吐き出しにきてくださ

いね。【12月の来校予定<sup>らいこう</sup>】

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		11/29	11/30	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	31

じっくり話をきいてほしいときは「予約」を

すると確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・保健室の

先生・教頭先生にもうしこむ などです。

他の人の予約が入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

（※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者の承諾を得ます）

## ■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さま・生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13：00～16：00位の間で1回あたり45分から60分程度です  
（じっくりお話をお伺いするためには日時を予約していただくことをお勧めします）
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生等
6. ※その他ご自身の 心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

文責：スクールカウンセラー 鈴木