

スクール カウンセラー だより

いっき
一気に寒くなってしまったね。寒いと、体が縮こまって「肩こり」「首のコリ」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。

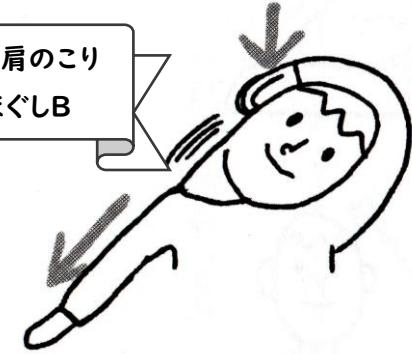
「筋」を緩めて心身の疲れを
こまめに取るようにしましょう。

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〉

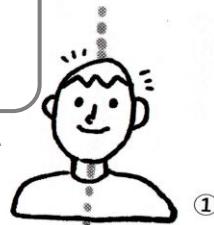
- ① 胸をはって、背筋を伸ばす。目線はまっすぐ。
- ② 左手を頭の上、やや右にあてる。
- ③ ゆっくり頭を左に倒す。この時、頭にあてた左手で頭をやや押すようにして、右の首周りから右の肩あたりの伸びを感じてください。自分がなりの気持ちよい伸びを感じる範囲でおこないます。
- ④ この時右手を下に伸ばすようになると、更に右首から肩の伸びを感じます。
- ⑤ ゆっくり頭を戻し、頭にあてた手を静かにおろします。
- ⑥ 反対側もやってみましょう。

首と肩のこり
ほぐしB



首と肩のこりほぐしA

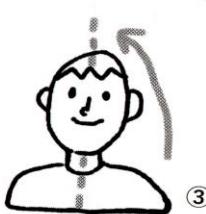
① 胸をはって、背筋を伸ばす。目線はまっすぐ。



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。



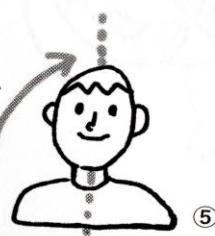
③ゆっくり正面のものとの位置にもどす。



④反対側も同じようにやってみましょう。



④ゆっくり正面のものとの位置にもどす。数回ゆっくり繰り返す。





【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できます。「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「相談中」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。

【11月,12月の来校予定】

11月5日(水)・11月19日(水)

11月26日(水)

12月3日(水)・12月17日(水)

12月24日(水)

じっくり話をきいてほしいときは「予約」を

かくじつすると確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・保健室の

せんせい・きょうとうせんせい先生・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

じゆう そだん はなし自由に相談やお話しできます。

(※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

- 対象：保護者の皆さん・生徒の皆さん
- 費用：無料
- 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
- 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)
- 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生等
- ※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