

旭川市立旭川中学校 相談室
第3号

スクール カウンセラー だより

「人間は新しいことを習慣化するには平均66日かかる※」という実験報告があります。つまり、新しいことに慣れて「習慣」となるまでには、だいたい2カ月かかるということになります。4月5日に入学・進級し、学校や家族や自分自身の生活様式や人間関係も変化したかと思いますが、6月中旬あたりから、その新しい生活スタイルにようやく慣れてきたというところかもしれません。

新しい生活に慣れていなかった5月あたりは、心に疲れが出てしまった人もいたのではないかと思います。



スクールカウンセラーは

さまざまな悩みや気持ちをお聴きします。

「何だかしんどいな…」 「こんなに頑張っているのにな…」 という思いなど、どんな些細な気持ちや愚痴でも、皆さんの大事な気持ちです。 上手く話せなくても大丈夫。つぶやきに来てくださいね。

【7月の相談日（来校日カレンダー）】

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7 2
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
8月の来校日は8月28日(水)です						

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。

【予約のしかた】学校の先生・保健室の先生・教頭先生に申し込む などです。

他の人のよやくが入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

※参考：How are habits formed:Modelling habit formation in the real world

【保護者のみなさまへ】

★お子様だけではなく、保護者さまの心の相談もお受けしております。
お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さまと生徒の皆さま
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：12:45位～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日時を予約していただきます)
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生など

※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

今日のコラム

就寝前のリラックス方法をひとつご紹介します。「リラックス」した状態を感じるには、「緊張」と「緩和（弛緩・ゆるめる）」を組み合わせることがコツです。

① 落ち着く
場所で
仰向けに
寝そべる

② 両手を頭の上でからめて（組んで）、上方に向かって思い切り伸びをする。その時、同時に右の足先（足の指先）を自分の方に向けて、踵（かかと）と頭を反対方向に伸ばす（踵からふくらはぎが伸びたような感覚になるかと思えます）

③ 双方、思い切り伸ばし切り、もう限界！…と思ったとき、ふうっ、と息を吐きながら**一気に脱力**します。すると究極の緊張をした後なので、「ああ、これが脱力——、つまり力を緩めるといふことか」と感覚がつかみやすくなります

上から
みた図



①
あおむけ



④実際、今 伸ばした右足が緩んで、なんだか左足より伸びたような感覚になりませんか。反対側も同様にやってみましょう。