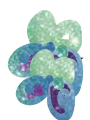


旭川市立旭川中学校 相談室 スクール カウンセラー だより 第2号

「人間は新しいことを習慣化するには平均66日かかる※」といわれています。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です。かりに4月7日あたりから「新しい教室」「新しい人間関係」「新しい生活スタイル」…というふうに「新しいことだらけ」だったとしたら、6月はじめころにようやく新しい日常生活スタイルに慣れてくる時期になります。新しい生活に慣れていく途中の5月あたりは、なかなかしんどい人も多いかもかもしれませんね。



スクールカウンセラーは、さまざまな気持ちを
お聴きします。「何だかしんどいな…」「こんなにがんばっているのにな…」という思いなど、どんな些細な気持ちや愚痴でも、みなさんの大事な気持ちです。うまく話せなくても大丈夫！安心してきてください。



【5月の相談予定日】

月	火	水	木	金	土	日
				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

【6月の相談予定日】

月	火	水	木	金	土	日
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					



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・教頭先生にもうしこむ…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ができます。

【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：来校日参照
4. 時間：1回あたり 45 分から 60 分程度
(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くと助かります)
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：先生・保健室の先生など

※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

きょう 今日のコラム

寝る前のリラックス方法をひとつご紹介いたします。「リラックス」した状態を感じるには、「緊張」と「緩和（ゆるめる）」…をくみあわせることがコツです。

- ① おちつく
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)、上のほうに向かっ
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いま
す)



- ③ 双方、思いきり伸ばしきって、
もう限界!...と思ったら、ふう
っ、と息を吐きながら**一気に**
脱力!...すると究極の緊張をし
た後なので、「ああ、これが脱力
かあ、…つまり力を緩めるとい
うことかあ…」と感覚がつかみや
すくなります



- ④ 実際、今 伸ばした右足が緩んで、な
んだか左足より右足が伸びたような感覚
になりませんか。反対側もおなじように
やってみましょう。