



## スクールカウンセラーだより

小瀬高校 スクールカウンセラー 澤田真由美

小瀬高校の生徒の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの澤田真由美(さわだまゆみ)です。今年度もよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス対策の一環で休校が続いていますが、どのように過ごされているでしょうか。「自粛」という名の我慢を強いられることが多く、窮屈に感じている人もいないかと思います。このような状況では、なんとなくイライラしてしまうとか気持ちがしずんでしまう、なんていうのも自然なことです。でも、心が不安定な状態が長く続くような時は、一人で抱え込まずに、家族や学校の先生そしてスクールカウンセラーに相談してほしいと思います。

「カウンセリング」というと、「ちゃんと話さなければならぬかな…」と心配に思う人もいらっしゃるかもしれませんが、自分の感じていることや考えていることをそのままお話ししてくれたら大丈夫です。気軽に相談室に来てくださいね。

### ◆申し込み方法

相談の日時は、先日「教育相談室からのお知らせ」でご案内した通りです。事前に、担任の先生か、教育相談係の先生（宮本(耕)先生、益子先生、笹島先生、小野先生）にお話してください。休校中は電話での相談もできます。

### 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症がなかなか収まらない状況で、いろいろとご心配のことと思います。お子様のことで心配なことや気になっていることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。プライバシーは守られますので、安心してご利用ください。

#### ☆リラックスするために ~10秒呼吸法~

- ① いすの上に軽くもたれて、両手はひざの上に置いて楽な気持ちで座ります。
- ② 気持ちを落ち着かせて、静かに目を閉じます。
- ③ 「1、2、3」と心の中でゆっくり数えながら、鼻から息を吸います。
- ④ 「4」で息を止めます。
- ⑤ 「5、6、7、8、9、10」と心の中でゆっくり数えながら、口から息を吐き出します。
- ⑥ ③~⑤を2~3分間続けます。
- ⑦ 最後に、両手をグーパー、グーパーと閉じて開く動作を繰り返してから、伸びをします。

\*リラックスすることは、免疫力を高める効果があります！

