

スクールカウンセラー通信

令和6年12月

北九州市立 引野中学校

スクールカウンセラー 柿本 敦子

こんにちは。スクールカウンセラーの柿本敦子です。日毎に寒さも増し、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも本格的になってきましたが、みなさん体調はいかがでしょう？
4月に新しい学年がスタートしてから色んなことがあったかと思います。嬉しかったことや楽しかったこと、新たにチャレンジしたことや大変だったこと…どのような年だったでしょうか？ぜひ学校生活や普段の生活をゆっくりと振り返ってみてください。そしてがんばった自分に、たくさんの「おつかれさま」と「ありがとう」を伝えてあげてくださいね。新しい年にみなさんとお会いできることを楽しみにしています。



呼吸法でリラックス

呼吸法とはリラクゼーション法の1つです。心とからだは繋がっているため、深くゆっくり呼吸をして身体をほぐすことで不安や緊張も和らいでいきます。

まずは 鼻からゆっくり息を吸い4拍数える
軽く息をとめたら
口から息を吐き4拍数えます
慣れたら吐く息を長くしてみてください
これを数セット繰り返します

身体に力が入り、緊張で胸がドキドキ…みなさん経験ありませんか？

そんな時は、ぜひこの呼吸法を試してみてください。



1月から3月 スクールカウンセラー来校予定日

1/17、1/24、1/31

2/14、2/28、3/14

*全て金曜日になります。

カウンセリングを希望の方は、教頭先生、担任の先生、保健室の先生に「カウンセラーと話しがしたい」と伝えてください。校内でスクールカウンセラーに直接声をかけてもらっても大丈夫です。

保護者のみなさまへ



保護者のみなさまからのご相談もお受けしております。「様子がいつもと違う」「何となく元気がない」「学校に行きたがらない」など、お子さまのことで気になっていること、関わり方で困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。中学生という大切な時期を一緒に乗り越え、解決するためのお手伝いをさせていただきたいと思っております。ご相談をご希望の際は、事前に学校の先生にお申し込みください。

引野中学校 093-641-1067