



スクールカウンセラー通信

令和7年1月



スクールカウンセラー 鶴見 明穂

☆児童生徒のみなさんへ

新しい年が始まりました。今年もどうぞよろしくお祈いします。

みなさんは、今年のご標を考えましたか?ご標を達成させた時のイメージを持ちながら、目の前のごことをていねいに取組んでいきたいですね。

お手軽リラックス法

リラックスする方法は人それぞれで、いろいろなやり方があります。

今回は、道具を使わず、いつでもどこでもすぐにできるストレッチ法を紹介しします。集中力アップの効果があつたという感想も寄せられた方法です。この中で1つでも自分にあうものがあれば、時間もかけずにできるので、知つていと便利です。受験生の人も、ぜひ、試してみてくださいね。



首筋のマッサージ

- ・ 指で頭をつかみ、
親指で首すじを押す

肩の上げ下げ体操

- ・ 肩を上げて少し止め、
息をはきながら力を
ぬいてストンと落とす

上半身のストレッチ

- ・ 両手を組んで上に
伸ばしながら、胸を張る

ストレッチング法のポイント

- ①はづみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸をとめずに自然に行う
- ③10～30 秒間伸ばし続ける
- ④無理をせず、痛みを感じるところまで伸ばさない
- ⑤伸ばしている部分を意識する



☆保護者のみなさまへ

相談室では、保護者のみなさまからのご相談を受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。

☆相談予定日について

1月 16日 (木)	9:30～13:30	23日 (木)	9:30～13:30
30日 (木)	9:30～13:30		
2月 6日 (木)	9:30～13:30	13日 (木)	9:30～13:30
27日 (木)	9:30～13:30	(1月16日は小学校勤務日です)	



☆相談の予約について

- ・ 中学生、保護者のみなさまは、中学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。
- ・ 小学生の児童、保護者のみなさまは、小学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。