

# 相談室だより

2026 年 1 月 21 日

スクールカウンセラー 吉澤 恵美



## 心と身体はつながっている



三学期がスタートして二週間が過ぎましたが、朝寒くて布団から出たくないと思う日が増えてきているのではないのでしょうか。ですが例えば、ディズニーランドに行く予定があったりして、何か楽しみなことがあるとパッと起き上がれたりしませんか。その一方、部活の大会や試合が近付いてきたり、試験があったりすると、緊張して体が思うように動かなくなってしまうたり、頭やお腹が痛くなったり、気持ちが悪くなったりした経験があるかもしれません。また、気分が沈んでいると、テキパキと動くことができなくなったりもします。

身体の不調は、心が「がんばりすぎなくても大丈夫、リラックスして！」と身体にサインを送っているからとも言われています。ゆっくり深呼吸したり、一度思いっきりギュッと全身に力を入れてから一気にフッと力を抜くと、緊張が緩みラクな気持ちになれたりもします。もし上手くリラックスすることができなかつたら、呼吸方法などを試しにカウンセリングルームに来てみてくださいね。

## 3 学期相談室開室予定日（火曜日 11 時00分～17 時 00分）

1 月	20 日	27 日			
2 月	3 日	10 日	17 日	24 日	
3 月	3 日				

### 《相談室の利用》は予約の方が最優先です

#### 予約方法は

1. スクールカウンセラーが来ているとき、直接予約を入れる
2. 先生を通して予約を入れる
3. 相談室直通電話(0476-45-0163)の留守電に伝言を入れる  
(相談室開室日に、カウンセラーから折り返し、連絡します)

### 保護者のみなさまのご予約もお待ちしています



【ご予約方法】 カウンセラー勤務日(相談室開室日)に、カウンセラー宛てに電話をくださるか、担任の先生等を通して、または、相談室直通電話(0476-45-0163)にご連絡ください