

## まずは深呼吸

3学期が始まりました。物事のスタートには希望だけではなく不安もつきものです。学年最後の学期、いろいろなことがふと心配になる人も多いのではないのでしょうか。「不安」は、本来、未来に向かって「より良く、より上手に」という意思から生まれる自然な感情です。哲学者のキルケゴールは「不安とは自由の可能性」と言ったとか。「自分には可能性があるから不安になることができる」と考えて、まずは深呼吸をしてみましょう。深くゆったりとした腹式呼吸は手軽なリラックス方法です。

それでも気持ちを持って余ってしまう時、やる気が空回りしてしまう時は、相談室に来てみませんか。3学期も月・火・水・金曜日、開室しています。

### おまけ

数年前、あるセラピーの講習会で、先生が「これはおまけ」と、テスト対策を教えてくださいました。「テスト直前に、両手を手刀の形にして、小指の下1cm位のところで机の角をトントンと力を入れずリズムカルにたたく。10回位やればスーッと気持ちが落ち着く」というのですが……  
「ただし、勉強していなければ、良い点数はとれません」とのこと(◁\_>)



1月予定表		火曜日	10:00~16:45 (中島カウンセラー)			
		月・水・金曜日	12:00~16:45 (森田相談員)			
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	⑧ 森田	9	⑩ 森田	11
12	13	⑭ 中島	⑮ 森田	16	⑰ 森田	18
19	⑳ 森田	㉑ 中島	㉒ 森田	23	㉔ 森田	25
26	㉗ 森田	㉘ 中島	㉙ 森田	30	㉚ 森田	

\*21日(火)は10:00~14:30となります。

## 相談室を利用するには

相談室は、予定表の○が付いた日に開いています。

生徒の皆さんは、昼休みと放課後、自由に利用できます。

保護者の皆様にとっても、学校の相談室が一番身近な相談窓口です。

「こんなこと、誰に聞けばいいの?」「相談じゃないけど、ちょっと話したい」そんな時も、お気軽にご利用ください。



●予約&問い合わせ ☎090-9202-5195 (中島・森田)

\*電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時までとなります。

\*相談中で電話に出られない時があります。時間をおいて、かけ直してください。

\*担任の先生や保健室の先生を通して予約できます。

\*もちろん、来校のついでに直接声をかけてくださってもOKです。