

ちょっとリラックス

12月から1月、我孫子中の3年生は、受験を控え一人ずつ校長先生と面接をしました。担任の先生との練習よりも本番に近い雰囲気になるため、廊下で順番を待つ生徒たちから緊張感が伝わってきました。背筋を伸ばし静かに座っている姿は、さすが3年生、きりっとして頼もしかったです。このように何かに真剣に取り組んでいる時の緊張感是人に好印象を与えるし、またミスも防げます。

しかし、強い緊張が続くと、心身ともにガチガチに固くなり実力を発揮できなくなることがあります。そんな時のために、短時間でちょっとリラックスできる方法を2つご紹介します。

①まずは深呼吸。「不安」「あせり」などのマイナスイメージを息と一緒に吐き出し、「集中」や「落ち着き」といったプラスのイメージを吸い込むつもりで、無理せずゆっくり呼吸する。

②両手をギュッと握ってゆっくり広げる、両肩を耳まで上げてストンと力を抜くなど、筋肉を5秒位緊張させ10秒位ゆるめる。

皆さんも、とっておきのリラックス方法があったら、ぜひ友だちに教えてあげて下さいね。

2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 森田	③ 中島	④ 森田	5	⑥ 森田	7	
8	⑨ 森田	*⑩ 中島	11	12	⑬ 森田	14	
15	⑯ 森田	*⑰ 森田	*⑱ 中島	19	⑳ 森田	21	
22	㉓ 森田	㉔ 中島	㉕ 森田	26	㉗ 森田	28	

*相談時間の変更 10日(火)⇒12:00~17:00

*担当者の変更 17日(火)⇒森田 10:00~16:45

18日(水)⇒中島 10:00~15:45 (終了時間変更)

相談室を利用するには

- 相談日は、予定表の○が付いた日です。
- 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、学校の相談室は一番身近な相談窓口です。
「最近、なんとなく、子どもの様子が気になるんだけど……」
「こんなこと、誰に聞けばいいの?」
「話したらイライラが少し治まるかな」
そんな時、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。

*来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。