



## ひだまり（相談室）だより

座間市立東中学校スクールカウンセラー  
織田 邦彦

こんにちは。スクールカウンセラーの織田です。期末テスト、おつかれさまでした。いよいよ夏本番ですね。みなさんがやりたいと思うことがやれる夏になるように願っています。

～「ひだまり」から～

割といろいろなことがうまくいくこともあれば、今日はダメだなという日もあるかもしれません。私から2つのことを紹介したいと思います。

### 1. 余裕がないときこそ、ひと呼吸を！

みなさんは、余裕がないときや、まずいと思ったとき、なんとかしなきゃと思って、あせって動いてどんどん悪い方向にいくという経験をしたことがないですか。

そういうときに、あえて1回、その場から離れて1人になって考えてみたり、誰かに自分が今直面している状況を話してみることで頭の中が整理されて、悪い流れを食い止めることができるかもしれません。

### 2. 声を出してため息をついて、リラックス

ため息をつくことって、どちらかという悪いイメージがありませんか。私もそう思っていました。でも、私は、何年か前に、声を出してため息をつくことがリラックスにつながるということを知りました。1人になってあえてため息をついて、たくさん息をはくことで、どんよりした気持ちも少し解放されるかもしれません。ため息は、「は～」でも「ふ～」でも他の言葉でもよいと思います。

～相談室（織田が担当する日）の利用案内～

開室日： 金曜日 午前10時～午後4時30分

今後9月末までの開室日…7月が7日・14日、

9月が1日・8日15日・22日29日です。

場所： ひだまり相談室（正面玄関のとなり。渡りろうか渡ってすぐ）

相談方法：

生徒のみなさんは、先生方を通じて、あるいは、私の来校日に、昼休みや放課後に直接相談希望を伝えてください。相談室では、保護者のみなさんからの相談も行っています。電話で相談をお受けすることも可能です。直通電話（046—253—3362）をご利用下さい。保護者のみなさんからお話をうかがい、状況が良い方向に向かうようにお手伝いできればと思っています。

令和5年6月30日

## スクールカウンセラー便り

座間市立東中学校スクールカウンセラー

丸永 祐子

皆さんは疲れた時、自分の体を労わるために、何をしますか？

休憩しておやつを食べる、いつもより早めに寝る、今やらなくていいことは後回しにする、など、色々あると思いますが、特別な場所や物を使わずに、日常でできることは何でしょうか。

体が喜ぶこと、気分転換になることは、人によって違います。自分にとっていいことは、自分が一番よく知っているはずです。

☆相談室の開設日は毎週木曜日です(金曜日は織田 SC が来校)。カレンダーの口印が丸永の来校日です。行事や会議等で変更になる場合もあるので、事前の予約をおすすめします。

予約方法は

- ① 下記の開設日に直通電話 (046-253-3362)
- ② 学校に電話
- ③ 先生に伝える

のいずれかをお願いします。

7 月

9 月

月 火 水 木 金 土 日

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

月 火 水 木 金 土 日

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

