

# 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

みなさんのストレス解消法や気分転換は何ですか？

一般的には、好きなことをやるとストレス解消につながると言われています。「自分は何が好きだろう？」と考えるところからでもいいと思います。新しいことにチャレンジするのもいいかもしれません。気が向いたら、ぜひ呼吸法もお試してください！

## 呼吸法

楽に椅子に座り、両足が床についているようにします

1. 軽く息を吸います
2. 6秒間かけてゆっくりと吐きます

身体のを抜きます

3. 3秒間息を止めます
- 力を抜いて10分間繰り返します



☆相談室の開設日は毎週木曜日です。  
祝日や会議等に変更する場合もあるので、  
事前の予約をおすすめします。

予約方法は、

- ① 開設日に直通電話(046 - 253 - 3362)
- ② 学校へ電話
- ③ 先生に伝える、のいずれかをお願いします。

7月の開設日：右のカレンダー□印

☆第二週の開設日は火曜日です！

☆夏休み中は開設日がありません。夏休み明けの  
9月1日（木）から通常通り開設します。

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30