

相談室だより

今年もあと1か月！

みなさん、こんにちは！相談員の宇津木です😊

すっかり寒くなって、気づけば今年も残すところ、あと1か月。健康第一で今年を終えられるといいですね！少し早いですが、よいお年をお迎えください🌻



ため息が出そうな時は、 「1：2」の呼吸法を意識する！



ため息はついてもいい！

ため息をつきたい時は、心配事や悩み事を抱えていたり、作業をしていたりする時が多いのではないのでしょうか？その時の身体の状態としては、身体が強張ったり、呼吸が浅くなったりと、緊張や興奮した状態が続いています。

ため息をつくると、呼吸を深くさせ、血流をよくし、リラックスさせる神経の働きを高めてくれます。しかし、「ため息をつくると幸せが逃げる」と言われていることもあり、ため息をつくのもつかれるのも少し抵抗があるかもしれません。

深い呼吸を意識する

そこで、ため息をつきたい時は、深い呼吸ができると良いでしょう。例えば、息を吸う時は「1」、息を吐く時は「2」の割合で呼吸する「1：2」の呼吸法があります。

①鼻から、

3～4秒かけて、

息を吸う。



②すぼめた口から、

6～8秒かけて

息を吐く。



背筋を伸ばすことを意識する

長時間机に向かって勉強することやスマホの使用などにより、猫背や前かがみの姿勢になりやすいです。気道が狭くなり、呼吸が浅くなる要因になります。

そこで、忙しくても休憩時間を取り、背筋を伸ばして深呼吸をしたり、背筋を伸ばして外を散歩したり等することをお勧めします。



引用・参考文献

小林弘幸（2020）. 眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話. 日本文芸社.

💡 スクールソーシャルワーカーからのお知らせ 💡

○スクールソーシャルワーカーの活動

学校やご家庭で様々な困難に直面した子供たちが、安心して学校生活や家庭生活が送れるように、学校、福祉、地域などと連携した支援を調整する活動をしています。お子さんを取り巻く環境をより良くするため、様々な働きかけを一緒に考えていきます。

- * 校内にいますので休み時間や放課後などに気軽に声をかけてください。
- * 事情により、家庭訪問など学校以外の場所で面談する方法を工夫します。

💡 相談室について 💡

○場所： **1階 PTA 会議室の隣**（昇降口から入って左手一番奥）の部屋です。

○開室時間： **月～金曜日 8：30～16：30**

※学校行事等で変更になる場合があります。

○直通電話： **048-487-0440**

※場合によって、相談員が電話に出られないことがあります。

※留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター： **048-471-2211**（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩み事に対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

※相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

📅 相談室カレンダー 📅

○在室相談員

月・火・木・金：宇津木

水：添田

○スクールカウンセラー（SC）：栗栖

カレンダー中「**SC**」日に来校予定です（時間 **9：45～16：20**）。

○スクールソーシャルワーカー（SSW）：福永

カレンダー中「**SSW**」日に来校予定です（時間 **10：00～**）。

**※冬休み期間中の開室はありません。
ご相談の希望等があれば開室します。**

12月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (宇津木)	水曜日 (添田)	木曜日 (宇津木)	金曜日 (宇津木)	土曜日	日曜日
29	30	01 SC SSW	02	03	04	05
06	07	08 SSW	09	10	11	12
13	14	15 SSW	16 SC	17	18	19
20	21	22 SSW	23	24 終業式	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
月曜日 (宇津木)	火曜日 (宇津木)	水曜日 (添田)	木曜日 (宇津木)	金曜日 (宇津木)	土曜日	日曜日
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10 成人の日	11 始業式	12 SSW	13 SC	14	15	16
17	18	19 SSW	20	21	22	23
24	25	26 SSW	27 SC	28	29	30

※ご相談を希望される保護者の方は、相談室までお気軽にご連絡ください。