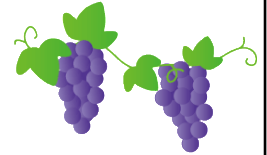
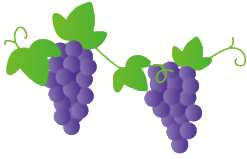


2020年9月

カウンセリングルーム便り



岩切小学校 カウンセリングルーム No.4

いわきりしょうがっこうのみなさん、こんにちは(^o^)
スクールカウンセラーの森本 朋子(もりもと ともこ)です。
なつやすみはなにをしていましたか。げんきにしていましたか。

※ゆったり『しんこきゅう』できるかな。おうちのひととやってみよう※

身近なリラクセーション 【深呼吸をしよう】

- ①心の中で1～10を数えながら口から「ふー」とゆっくり吐く
- ②鼻から「すー」と3秒吸う
- ③数回繰り返してみよう。ゆっくり数えながら、心を整えよう。

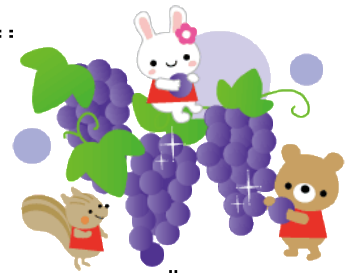
*リラクセーションとは、弛緩を意味します。ゆったりとした心の時は、呼吸も深くなり、心も体もリラックスします。意識的に深く呼吸することで、リラックス状態を作って、心も体もゆったりした時間にしてみましょ。

*お子さんが1人でも出来るように、ご家庭で一緒に練習しコツを教えてあげてください。

スクールカウンセラーの来校日

9月 4日(金) 11日(金) 25日(金)
10月 2日(金) 9日(金) 23日(金) 30日(金)

相談できる時間：9時～16時



※いわきり小のみなさんと保護者の皆さんの相談に応じます。

※換気や消毒など行っております。マスクの着用をお願い致します。

※来校の不安がある方は、電話相談でも大丈夫です。

※まずはお電話でご予約ください。

*岩切小学校 SCルーム直通電話(留守電機能有り)：255-0561

*岩切小学校 職員室：255-8012