

宮城野中学校

## カウンセリングルームだよ！

2020年5月  >>>>

カウンセリングルーム

(宮城野中学校内)

TEL022-256-0238(直通)

TEL022-256-0215(職員室)

スクールカウンセラー

本間彩香

宮城野中学校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの本間 彩香(ほんま あやか)です。よろしくお祈いします！

長い臨時休校の期間、ストレスがたまりうまく発散できず悩んだ人もいないでしょうか。このような機会だからこそ、自分の経験をお話することはとても大事です。今回のカウンセリングルームだよ！では、カウンセリングルームの利用方法について紹介したいと思います。

### ☆☆カウンセリングルームについて☆☆

☆場所・・・1階配膳室隣

☆開いている曜日・・・水曜日(変更になる場合もあります。)

☆開いている時間・・・9:30~16:30



カウンセリングは、特別なことをするわけではありません。あなたの話を聞きながら、あなたの気持ちを整理して、これからどうしたらいいのか考えていくお手伝いをさせていただきます。落ち着いた場所でゆっくりおはなししたいときは次のような方法で予約を取りましょう。秘密は守ります。安心して利用してください。

☆予約方法

◎生徒の皆さん

① 先生にお願いして予約をとってもらおう。

※担任の先生、学年の先生、顧問の先生、保健室の先生…どなたでもかまいません。

② 直接スクールカウンセラーに予約する。

③ カウンセリング室前のポストに予約カードを記入して投函する。

⇒決定した日時をカウンセリング室前に掲示するので、実名ではなくニックネームを記入してくださいね。

◎保護者の皆様

宮城野中カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。面談は完全予約制となっております。ご予約は担任の先生をとおして、若しくはお電話(直通256-0238)でお受けいたします(水曜日以外は留守番電話になっています。折り返しお電話させていただきますのでお名前、クラス、電話番号をお願いします)。

生徒の皆さんは、特に相談したい話がない人も、ぜひカウンセリングルームに来てください。カウンセリングルームは相談する場所でもあるし、気分転換する場所でもあります。気分転換のために遊ぶものもありますので、ルールやマナーを守ればそれを自由に使って過ごしてかまいません。みなさんの来室をお待ちしています！

## スクールカウンセラー来校予定



5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	31

6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					

★のついている日が来校日です。予定が変更になる場合もあります。



## ☆簡単にできるリラクゼーションを紹介します☆

### ぜんしんてききんしかんほう ◎漸進的筋弛緩法

身体を意図的に緊張させてから緩める方法です。緊張により凝り固まった筋肉をほぐし、心身ともにリラックスさせる効果があります。身体のどの部位にも効果があると言われています。

やり方

① 7秒程ぐーっと筋肉に力を入れる。

ポイント！

② 一気に力を抜き、すーっとリラックスしていく感覚を味わう。  
顔、腕、脚、肩など緊張しているところでやってみましょう

