

スクールカウンセラー便り

令和2年12月発行

スクールカウンセラー 石垣秀之

みなさんこんにちは。雪の便りも聞かれる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて今回は、自律訓練法についてお伝えします。

自律訓練法は、自己催眠を元にしてドイツのシュルツという人によって始められ、日本でも心身症の治療やカウンセリング場面でよく活用されるようになりました。ストレス対処法の一つとして是非身につけてもらいたいと思います。具体的な練習の仕方は、

1. 寝るときに布団の中で仰向けになってやるとやりやすいです。
2. 気持ちを落ち着けて、「右手（利き手）が重い」と頭の中で繰り返します。
3. 息を吐くときに合わせてイメージするとその感じが分かりやすいです。
4. 利き手で重い感じがわかったら、反対側、両手、足、全身と広げていきます。
5. 重い感じが簡単に出るようになったら、次は同様に暖かい感じを試します。

普通のカウンセリング場面でやってもらうときは、その後に身体を動かしてしっかり目を覚ましてもらいますが、就寝時の練習ではそのまま寝てもらって構いません。

通常2～3週間でほとんどの人ができるようになります。自分でできる心のケアですから試してみてもいいのではないでしょうか。



☆相談について☆

- 相談時間は9：30～16：30です。
- 児童の皆さんも保護者の方も、相談は原則「予約制」です。
- 予約を取るには、お電話で、教務主任の佐藤先生にお申し込みください
※ 相談室直通電話の留守電には予約の申し込みをしないでください。
- なお、勤務日であれば、相談室直通電話での予約・相談も可能です。
- 相談室は、1階、けやき教室の隣です。

幸町小学校電話番号

022-291-8392

相談室直通電話番号

022-291-8405

☆1月・2月の相談室開設予定日☆

☆ 1月 ☆

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 ☺	15	16
17	18	19	20	21 ☺	22	23
24 31	25	26	27	28 ☺	29	30

☆ 2月 ☆

日	月	火	水	木	金	土
	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						