



スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。木曜日担当の吉田です。今年度も、定期的にお便りを（おおむね2ヶ月に一度程度）発信できればと思っています。ウェブ配信となることもあるので、たまにホームページもチェックしてみてくださいね！

今年度のカウンセリングルームについて

NEWS!!

さて、4月から吉川先生という新しい男性のカウンセラーも来ています。とってもベテランの先生です。今年度は5人体制となり、それぞれ週に1日、愛知中学・高校にきています。色々なカウンセラーがいるので、ぜひ気軽に話しかけてみたり、カウンセリングも利用してみてください。

こころとからだのためのリラックス

「5月病」という言葉もあるように、この時期は疲れを感じる頃でもあると思います。そこで今回は、簡単なリラックス法を紹介します。

☆ハーバード式 呼吸法（4・7・8呼吸法）

ハーバード大学のワイル博士が考案したもので、「4・7・8呼吸法」ともいいます。呼吸は自律神経系と深く関わっており、呼吸法は心身のリラックスに効果的ですよ。

①鼻から4秒間、息を吸う ②息を7秒間とめる ③口から8秒かけて息を吐く

- *特に、大きくゆっくりと息を吐くことにリラックス効果があります。
- *また呼吸に意識を向けることで、ネガティブな気持ちから少し距離を取るきっかけになります◎

参考：西川病院心理室ブログ

(<http://www.nishikawa-hospital.or.jp/%e6%9c%80%e6%96%b0%e3%83%8b%e3%83%a5%e3%83%bc%e3%82%b9/>)

カウンセリングルームのご案内

進路や勉強、友達のこと、家族のことなど・色々なことに悩んだり、不安になったりすることがあると思います。そんな時、誰かに話すことで気持ちが少し軽くなることもあります。ぜひ気軽にカウンセリングも利用してください。

曜日別担当カウンセラー *

*曜日等、一部変更があります。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	かない たかき 海内 貴樹	とうとう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	よしかわ よしみ 吉川 吉美

連絡先・予約先

※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談受け付けます。

・中学・高校保健室に直接来室して予約をする ・電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521

さまざまな相談窓口

「気軽に相談したい」「なかなか都合が見つからない」といった場合もあると思います。また、周りの人には話づらいこともあるかもしれません。そのような時は、相談窓口を利用するのも一つです。みなさんが利用できる場所は、学校以外にも数多くあります。

- 「あなたのいばしょ」（24時間365日、チャットで相談できます。）
URL：<https://talkme.jp/chat>
- NPO法人チャイルドライン支援センター（電話とチャットによる相談ができます。）
電話相談：0120-99-7777（毎日 16時～21時）
ホームページURL：<https://childline.or.jp/>（左記よりチャットで相談できます。）

誰かに話してみることで、誰かとつながることで、苦しい気持ちが少し和らぐこともあります。きっと一緒にあなたのことを考えてくれる人はいます。どうか一人で抱え込まず、信頼できる人に、あるいは相談しやすい形で、一度誰かに話してみてください。