



スクールカウンセラーだより

木曜日担当の吉田です。冬休みは、皆さんはどのように過ごされましたか？部活や勉強などで忙しかった人も多いかもしれません。私は、今年はいわゆる寝正月でした。おかげで昨年、風邪をひいてから体調が優れなかったのが、たくさん寝て、体も心もエネルギーを満タンにすることができました！

さて、あっという間に、今年度も残りわずかですね。そして、特に3年生の皆さんは、入試もいよいよ大詰めで、緊張や精神的なストレスも強く、とても大変な時期だと思います。皆さんのことを、私たちが陰ながら応援しています。力を十分に発揮できるよう、体調にも気を付けてくださいね。

緊張をゆるめるリラックス法

皆さんは、「この頃、あまりよく寝られぬ」「すぐに目が覚めてしまう」といったことはありませんか？冬はなかなか眠れないなど、睡眠の質も低下しがちです。そこで今回は、「**なかなか眠れないときにできる簡単なリラックス法**」をご紹介しますと思います。

「筋リラクゼーション」のご紹介

体の緊張を抜くためには、**一旦、体を思い切り緊張させてから抜くと、うまく抜くこと**

- 参考：・一般社団法人日本心理臨床学会特設ホームページ
 ころほっとニュース No.2 (<https://www.ajcp.info/heart311/text/kokorohotnews2.pdf>)
 ・きりんのまち (<https://kirin-no-machi.com/>)
 ・いらすとや (irasutoya.com)

ができます。 眠れないとき、特に嫌なことやモヤモヤが頭に浮かんでいるときには、無意識に体に力が入ってしまっています。



そこで、額と顔にギュッと力を入れて、ふわ〜っと抜いてみてください。このとき、目を閉じて顔をくしゃくしゃに、中心に集めるイメージでやるといいですよ。

夜、寝る前に布団の中で（横になった状態で）、同様に、両手を握り、両足首を曲げ、背中に力を入れます（腰痛がある人は、腰には力を入れないで）。そして、顔です。額や目、口、頬に力を入れて、それから **ふわ〜っと** 抜きます。**力が抜けると、楽しいイメージが浮かびやすく、ぐっすりと眠りに入っていくことができます。** なかなか眠れないときなど、もしよかったらぜひ試してみてくださいね。



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。

また、生徒の皆さんだけでなく、保護者の方のご相談も受け付けております。どのようなことでも構いません。カウンセリングルームもご利用いただければと思います。

*今年度も 曜日等、一部変更があります。

曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	かいな たかき 海内 貴樹	とうどう 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

※ 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ております。

連絡先・予約先

- ・中学・高校保健室に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)