

心の相談室より

令和5年1月



みなさま、こんにちは。

スクールカウンセラーの今井幸子(いまいさちこ)です。

月2～3回、木曜日の2時間目～放課後にみなさまの相談をお聞きしています。どうぞよろしくお願いいたします。



冬休みが明け、いよいよ3学期、1年の締めくくりですね。
3年生は新しい春に向けて、落ち着かない毎日になりそう…



気持ちを
落ち着かせるには…

まず深呼吸!目を閉じて3回くらいから始めてみましょう。

鼻から「1・2・3」で吸って、口からゆ～っくり「4・5・6・7・8・9・10」で吐く

それから運動する! その場で坐ったままでも大丈夫。立ち上がってもOK。

なんでもいいから身体を動かす。首をゆっくりと回す。両肩をゆっくりと回す。うろうろ歩き回る。

両腕を上にも伸ばして右へ左へ倒したり。物足りなければラジオ体操や堺っ子体操を真剣にするのもGOOD

運動のあとには、再び深呼吸をお忘れなく。



♥ 3学期の相談日は、



1月12日・26日 2月2日・9日 3月2日・9日・23日

すべて木曜日です。保護者の皆様もお気軽にご来室ください ♥

心の相談室は学校の
どこにあるの?

3階の奥です!

2 の 1	小 人 数	2 の 2
-------------	-------------	-------------

多 目 的	多 目 的	更 衣 室
-------------	-------------	-------------

ここです!
手洗い場の奥にあります!

相談室



「今井幸子」の名札をかけて校内をうろうろしていたら
気軽に声をかけてくださいね。3学期もどうぞよろしくね ♥