

心の相談室より

令和5年8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
お聞きしたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。
暑い暑い毎日が続いていますが、2学期が始まりましたね🌻
「体がなかなか学校モードにならないなあ」と感じているみなさん！
これを試してみてくださいね！

朝、家を出る時に
「ほぁ～～」「ぶぅ～～」
と汽笛のような声を出す。

しばらく繰り返すと、のどや心臓に
よい刺激が加わって気持ちが落ち
着いてきます。さらに活力もキープ
るので一日を気持ちよく過ごせますよ！

時間がある時に「ふ～～」
と息を吐く。

少しイライラしたり、焦ったりした時
口から長ーく息を吐き、鼻から
吸って、また口から長ーく吐く
ことを数回したら、緊張感やイラ
イラがおさまってきますよ！

久しぶりにクラスのみなどと一緒
過ごして疲れた時は、梅干しを食べた
時の酸っぱい顔を3秒くらいすると
疲れがましになりますよ！

鏡の中の自分
に笑いかける

このとき、できるだけ「いい顔」を作ってみてね。口角をキリッと上げ
目もパッチリと開きます。そうするとつながるモードをONにでき、
ストレスをあまり感じることなく、人とのつながりが楽にできますよ！

トイレでギュ～～っと
酸っぱい顔をする。

「安心のタネの育て方」浅井咲子（大和出版）より

♡2学期の相談日は、8月31日、9月7日、9月21日

10月5日、10月26日、11月9日 11月30日

12月7日、12月21日

すべて木曜日です♡

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

聞か
せ
て
お
話
あ
な
た
の
お
話

「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。2学期もどうぞよろしくね♡

