

# 相談室だより 「ともに…」

第3号 (2025年9月)  
 昭和町立押原中学校  
 SC 浅川希久子

こんにちは。2学期が始まりました。みなさんは、夏休みをどのように過ごしていましたか？

2学期は、すぐに若麦祭に向けての取り組みが始まりますので、もしかしたら、のんびり過ごしていた人にとっては生活のリズムを学校モードに切り替えるのに苦労しているかもしれませんね。

今年の夏は例年以上に猛暑でしたが、暑くてイライラして怒りっぽくなったり、集中力がなくなったりしたこともあったのではないのでしょうか。心と身体はかなり密接に関係していると言われています。気持ちが身体に影響することもあります。逆に身体が気持ちに影響することもあります。例えば筋肉のこわばりが、緊張や不安として心にとらえられることもあります。同じように、呼吸が早く浅くなると、気持ちもあせりや緊張、不安になってくる場合があります。もし、いつもと違う心の状態を感じたら、身体の様子もみてみましょう。身体を調整することで、心も安定するかもしれません。まずは、大きく深呼吸をしてみましょう。呼吸法はそんなときにも活躍してくれます。

<リラックスと集中力を高める呼吸法>

- ① 背筋を軽く伸ばす
- ② 鼻から静かに吸う 胸で呼吸するのではなく腹式呼吸で
- ③ 吸う時間より約3倍の時間をかけてはく。

※ はくときには、力が抜け重心が下がるようイメージし、  
 身体の中をめぐる呼吸に気持ちを向ける



## 9月・10月・11月のスクールカウンセラー出勤日

9月	1 (月)・8 (月)・12 (金)・16 (火)・22 (月)・26 (金)・29 (月)
10月	3 (金)・6 (月)・10 (金)・20 (月)・24 (金)・27 (月)・31 (金)
11月	10 (月)・14 (金)・17 (月)・28 (金)・31 (金)

時間は基本 9:15~17:00 となります

### カウンセリング申し込み書

生徒学年・組・氏名	年	組	氏名	
相談希望日	第1希望 時間	月	日 ( )	第2希望 時間
相談希望者	生徒本人	・	保護者 ( )	・
日中連絡先電話番号	その他 ( )			
あらかじめ連絡しておきたいこと				