

# 教育相談だより



2020年10月21日(水)

那覇市立鏡原中学校

TEL 917-3413 FAX 917-3433

教育相談担当(美差)<sup>みさし</sup>

2学期が始まりました。秋休み中は、ゆっくりと休息をとるなど、心も体もリラックスできる時間は過ごせましたか？ もし、なんとなく不調を感じていたり元気がでなかったりするようであれば、以下のことを取り入れてみませんか？

本校カウンセラーの伊是名先生と山城先生からお話を伺いましたので紹介しますね。

## まずは、自分がイライラしていることに気づくこと！

負(マイナス)の感情を持つことは**当たり前**のことなんです。弱いとかダメな感情ではありません。

その負の感情をどうするかを**考える**ことで自分の心をコントロールできる行動につながります。



## ストレスをコントロールする方法

伊是名先生

- ①呼吸法(深呼吸)。
- ②1日1回「ポー」とする時間を作る。
- ③おしゃべりをする。(友だち・親・兄弟など)

## ストレスをコントロールする方法

- ①自分の好きな言葉、元気や勇気がでる言葉を唱える。  
※登校途中や、夜寝る前など特に効果あり  
例:「ケセラセラ」「ピンチはチャンス」「大丈夫大丈夫」
- ②好きな歌や元気をもらえる歌を聞いてみよう。
- ③笑顔を心がけてみる。

**笑顔にはストレスに対抗する神経ペプチドという成分を促し、心身をリラックスさせる効果**があるといわれています。  
口角をあげるだけでもOK。癒やしホルモンであるセロトニンが分泌されます。



山城先生

## 《10・11月のスクールカウンセラー来校予定日》

月	火	水	木	金	土	日
10/19 ←秋休み→	20 2学期開始	21 模擬試験(3年)	22 模擬試験(3年)	23 進路説明会 SC伊是名(2)	24 授業日 水12AC	25
26	27 SC山城(1)	28	29	30 SC伊是名(0)	31	11/1
2	3 文化の日	4	5	6 SC伊是名(0)	7 授業日 木12EB	8
9	10 SC山城(1)	11	12	13 SC伊是名(0)	14	15
16	17 SC山城(0)	18 中間テスト(数・国・理)	19 中間テスト(英・社)	20 SC伊是名(0)	21 授業日 月12AB	22

( )の中の数字は予約人数です。 ※10月20日現在の予約状況 ※1日2名まで日程調整ができます。

右はスクールカウンセラー来校予定日です。都合により、SCの来校日が変更になることもあります。

### 伊是名SC

金曜日 5・6校時  
13:40~16:40

### 山城SC

火曜日 3・4校時  
11:00~13:00

カウンセリングとは、専門の知識や技術を持つカウンセラーに困りごとや悩み、心が少し疲れた時に話を聞いてもらい、その解決に向けて自分を高めたり精神的に元気になったりするために手助けをしていただくことです。

生徒や保護者の皆さんが申し込むことが可能ですが、**事前の申し込みが必要**となっています。

**相談の申し込みは、担任を通して教育相談担当まで連絡をください。**担当が、スクールカウンセラーの先生と日程調整し、後日連絡します。