

# スクールカウンセラー便り



令和3年度 初秋号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。昨年度に引き続き、活動の制限や我慢を求められる状況のなかで、夏休み中にはご苦労やストレスも多かったことでしょう。緊急事態宣言が再び発出され、感染症対策を行いながらの新学期スタートになりますが、子どもたちが少しでも落ち着いて学校生活を送ることができるよう、力を尽くしてまいりたいと思います。

ところで、私たちはストレスが溜まると身体に力が入りやすく、呼吸も浅くなりがちです。このようなとき、体中の筋肉は緊張しているので、血行が滞り、疲れが溜まりやすくなります。

そこで、心と身体をほぐすのに有効なリラクゼーション法のひとつとして「漸進的筋弛緩法（ぜんしんてき きんしかんほう）」を紹介します。

- (1) 疲れている体の一部分の筋肉を5～10秒間ぎゅっと力を入れて緊張させる
- (2) 力を入れた筋肉を緩めて、一気に力を抜き、リラックス状態を味わう（10～15秒間）

例えば、肩がこっていると感じたときは、両肩を引き上げて5～10秒間ぎゅっと力を入れます。そして、両肩の力を抜いて肩を落とし、筋肉を緩めてリラックスした状態をじっくり10～15秒間くらい味わいます。

漸進的筋弛緩法は、場所を選ばずに、どこでもできるので、急に疲れや不安、緊張を感じたときにやってみてください。リラックスを貯金すると、ストレスへの抵抗力が高まります。



## 2学期（9～12月）の相談室スケジュール

開室日時：月曜日 10:00～16:00 ※ゆっくり相談できるよう予約制になっています。

9月	6日、14日、27日	11月	8日、15日、22日
10月	4日、11日、18日、25日	12月	6日、13日

【予約枠】①10:15～11:10 ②11:25～12:20 ③13:30～14:25 ④14:40～15:35

場所：北小学校 相談室（南館2階西側）※児童の面談は所属学校にて

対象：北、相野山、竹の山小学校児童とその保護者・ご家族の方

申し込み：北小学校教頭、または特別支援教育コーディネーターへお申し

込みください。【日進市立北小学校 TEL 0561-72-0145】

