



# 文林中学校

## 相談室便り



第4号

令和6年12月4日（水）

文京区立文林中学校

カウンセラー通信

学校連絡先

03-3827-7671

12月に入り、2学期の終わりが近づいてきました。

たくさんの行事をこなし頑張ってきたからこそ、疲れも出てくる頃かもしれません。

そんな時は、自分で自分を上手にケアする“セルフ・ケア”を意識してみてください。

簡単にできる方法を、少し紹介します。

### ① ゆっくりと深呼吸（3回）をする

1, 2, 3, 4で鼻から息を吸い、5, 6, 7, 8, 9, 10で口から息を吐きます。  
これを3回繰り返します。

### ② 手を使って身体をなでる、トントンする

自分の頭・肩・腕・お腹・太もも・ひざなど、どこでも大丈夫です。できれば目を閉じて手の温かさや重さを感じながら行ってみてください。優しくなでたり、トントンと軽くタッチすると、心身の苦しさが和らぎます。

### ③ 身体の一部にギュッと力をこめた後に、その力をふっと抜く

- ・両肩をギュッと上に持ち上げて3つ数えたら、肩を下にふっと落とす
- ・両目をギュッとつぶり3つ数えたら、目をパッと開ける
- ・両手をギュッと握りしめ3つ数えたら、手をパッと開く



相談室では、あなたがあなたらしく過ごせるお手伝いをしたいと思っています。

気分転換におしゃべり、のんびりと一息つく、なども大歓迎です。

気軽に足を運んでみてくださいね。

裏面へ→

## <相談室の利用方法>

### 生徒のみなさん

昼休みと放課後は自由に来室してください。ゆっくりお話したい時や相談したい時はスクールカウンセラーに予約してください。スクールカウンセラーが不在の時には、先生方に、学年・組・名前を伝えて、予約してもらってください。

### 保護者の皆さま

お子さんについて、気になることや困っていることなど、気軽にご相談ください。

相談時間は30分～50分間、スクールカウンセラー勤務日の**8時45分～16時**までです。

あらかじめ、電話などでご予約ください。スクールカウンセラーが不在でも学校に電話いただければ予約できます。希望の日時と学年・組・名前・連絡先をお伝えください。

予約がなくても、当日空いていれば、お話をさせていただきます。学校にお越しの際には、気軽に声をかけてください。また、電話でもご相談いただくことができます。

### 令和6年12月～令和7年1月 相談室開室日

| 日    | 月              | 火              | 水         | 木              | 金              | 土  |
|------|----------------|----------------|-----------|----------------|----------------|----|
| 12/8 | <b>9</b><br>☆  | <b>10</b><br>◇ | 11        | 12             | <b>13</b><br>◇ | 14 |
| 15   | <b>16</b><br>☆ | <b>17</b><br>◇ | 18        | 19             | <b>20</b><br>◇ | 21 |
| 22   | 23             | <b>24</b><br>◇ | 25<br>終業式 | 26             | 27             | 28 |
| 29   | 30             | 31             | 1/1<br>元旦 | 2              | 3              | 4  |
| 5    | 6              | 7              | 8<br>始業式  | 9              | 10             | 11 |
| 12   | 13<br>成人の日     | <b>14</b><br>◇ | 15        | <b>16</b><br>☆ | <b>17</b><br>◇ | 18 |
| 19   | <b>20</b><br>☆ | <b>21</b><br>◇ | 22        | 23             | <b>24</b><br>◇ | 25 |

☆ カウンセラー ◇ カウンセラー