

相談室だより

ゴールデンウィークの五連休が明日から始まりますが、皆さんどう過ごしますか？ゆっくり休めたらいいですね。宿題が多いから、部活動があるから、試合が近いから休みどころではないという人もいるかもしれません。一方、「家の手伝いを頑張ろう。」、「休みが多いから読書三昧（ざんまい）しよう。」、「釣りに行こう。」、「料理を作ってみよう。」、「勉強も頑張ろう。」、「休みが多いからゲーム三昧だ。」、「いつもはできないことに挑戦しよう。」などと考えている人もいるでしょう。また、休める時にはしっかり休んで、エネルギーを蓄えてくださいね。

さて、今回は、「ふれあい教室」と「スクールソーシャルワーカー」について紹介したいと思います。

【ふれあい教室】の紹介について

欠席が多くなって、学校に行きづらい時などに、倉敷市には5つ（倉敷市・水島・児島・玉島・真備）のふれあい教室があります。ふれあい教室は、相談や集団活動の学習を通して、学校への復帰や自立的な成長を目指す援助を行います。また、倉敷ふれあい教室（オンライン指導）も行われています。詳しいことについては、担任の先生又は生徒支援コーディネーターまでお尋ねください。

【スクールソーシャルワーカー（SSW）】の紹介について

本校を担当してくださるスクールソーシャルワーカーの先生の自己紹介です。

今年度から新しく倉敷第一中学校を担当させていただきますスクールソーシャルワーカーです。私の好きなものや好きなことは、

- ・夕焼けや虹を見るとワクワクします。
 - ・音楽を聴くこと。（でも、歌うのは苦手です）
 - ・食べること。（でも、すぐにお腹の調子を崩してしまいます。）
- 一年間、よろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーの相談日時

5月 / 7日（木）、14日（木）、21日（木）、28日（木）

6月 / 4日（木）、11日（木）、18日（木）、25日（木）

7月 / 2日（木）、9日（木）、16日（木）

相談時間は、13:10 ~ 16:45の予定です。

（事情により変更になる場合があります。）

相談場所 倉敷第一中学校のカウンセリングルーム（管理棟2階職員室前）です。
申込み方法 担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-465-2178

担当は、生徒支援コーディネーターです。

スクールカウンセラー)コーナー

こんにちは！スクールカウンセラーです。新学期が始まってもうすぐ1カ月、だいぶ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。各学年の行事やテストが少しずつ始まり、部活に入っている人は大会やコンクールなどに向けてだんだん忙しくなりますね。入学、進級、定期試験、日々の課題、部活や習い事、友人関係、家族関係・・・など、私たちは日常生活でさまざまなストレスに出会います。今回は、そのような**ストレスに強くなるために**大切なことをチェックしてみましょう！**今の自分に当てはまるもの、これからやっていきたいもの**を、色を変えてチェックしてみてくださいね。

身体づくり

- 運動している（週2～3回）
- バランスのよい食事をとっている
- 朝食を食べている
- 1日3食食べている
- 水分を1日1.5リットル以上とっている
- 熟睡できている
- 毎朝同じ時間帯に起きる
- オンとオフを使い分けている
- 毎日リラックスする時間がある

心づくり

- 相談できる人がいる
- 目標がある
- 困っている人がいれば助ける
- 失敗しても次に向かってがんばる
- 自分の気持ちを話せる人がいる
- 変えられないことをくよくよしない
- 毎日予定を詰め込みすぎない
- 人間関係いい時もあれば悪い時もあると思う
- よく笑う

このように、「今の自分」を時々振り返ってみることは大切です。そうすることで自分を外から冷静に見ることができ、自分がこれからどうしたらいいのか考えるきっかけになります。

今回は、気持ちをリラックスさせる方法を一つご紹介します。学校などでも簡単にできると思うので、ぜひ試してみてください。

椅子に座って両足を地面にしっかりと置きます。背筋は、頭の上からひもで引っ張られているように一本の筋を通すようにまっすぐにします。目を軽く閉じます。両手は、椅子の横に力を抜いて下ろします。

①～⑦を3回繰り返します。その際、力を入れている時も呼吸を止めないようにし、5秒間その状態を保った後、一気に力を抜いて身体の緊張がほどける感覚を感じてください。

- ① 両手（握りこぶしを作る→力を抜く）
- ② 肩（両肩を耳の方にまっすぐ上げる→力を抜く）
- ③ 顔（鼻の方に顔全体をすぼめる→力を抜く）
- ④ 背中（両肩を丸める→力を抜く）
- ⑤ おなか（腹筋に力を入れる→力を抜く）
- ⑥ 太もも（両方の太ももをくっつける→力を抜く）
- ⑦ つま先（足を伸ばし、つま先を前に伸ばす→力を抜く）

いかがですか？リラックスした感覚を知ることは大切です。体がリラックスすると、気持ちもリラックスできると思います。でも、もしだるさを感じるようだったら、無理しないでくださいね。

別添「スクールソーシャルワーカー（SSW）って」と「ひとりで悩まないで 何でも相談してね」を掲載していますので、ご活用ください。

「一人で悩まないで」