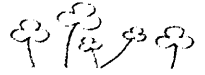




向島中学校 相談室だより No. 2

平成23年9月1日発行



夏休みにリフレッシュはできましたか！？

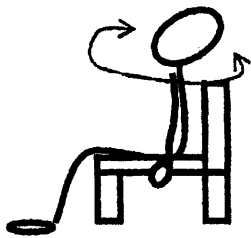
向島中学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの今井香織です。

夕方になると秋めいた風を感じられる時期になってきましたが、まだ夏休みの気分のままだったり、生活のリズムが整わないと感じている人もなかにはいるのではないのでしょうか？体も心も、学校モードへの「切り替え」が大切な時期なのかもしれませんね。

今回は、学校の教室でもできる『リフレッシュ体操』を紹介したいと思います。なんとなく気分がだるいと感じた時や、集中が出来ない時、眠気が覚めない時に試してみてください！！

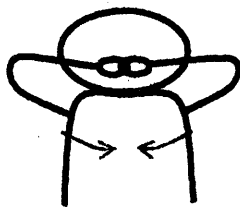
リフレッシュ体操！

①首回し



〔首をゆっくりと横にまげたり、まわしたりする。〕

②胸をひらく



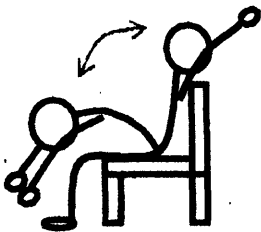
〔左右の肩甲骨を引き寄せようようにする。〕

③背中を丸める



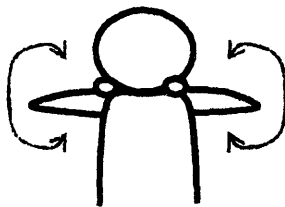
〔おへそを見るようにゆっくりと首をまげていく。〕

④背伸び、前曲げ



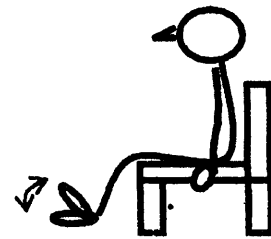
〔両手をあげ、後方に胸をゆっくりそらす。次に首、腕、背中を抜いて上体を前に落とす。〕

⑤肩まわし

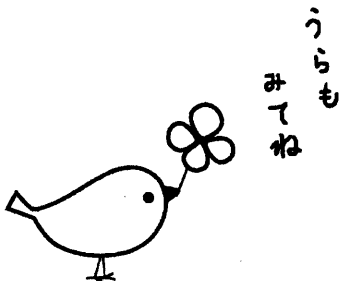


〔軽くひじをまげて、ゆっくり大きくまわす。〕

⑥足首まげ伸ばし



〔軽く両足をあげ、足首をまげたり伸ばしたりする。〕





お昼休みや、
放課後のお部屋
が空いている時
に

スクールカウンセラーの相談室開室日は、
9月1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)、
10月6日(木)、20日(木)、27日(木)、
11月10日(木)、17日(木)、24日(木)、
12月1日(木)、8日(木)、15日(木)、
1月12日(木)、19日(木)、26日(木) の
午前9時 から 午後5時 になります。

生徒のみなさんの相談室の使い方

○相談室はどんなところ？

学校や家での困ったこと、いやなこと、悩んでいること、どのようなことでも相談できるところです。
たとえば、友だちのこと、性格のこと、家族のこと、なんでもかまいません。

○相談できる日はいつ？

スクールカウンセラーの勤務日の昼休みや放課後に相談をすることができます。

○誰に言えばいいの？

- ①スクールカウンセラーが来ている日に直接申し込む。
- ②担任の先生や声のかけやすい先生に希望の日・時間を伝える。
- ③相談室のドアの横のポストに、生徒用の相談申し込み用紙（ポスト横にあります）を入れる
②と③の場合、お約束できる日時が決まったら、先生かもしくは直接日程を伝えます。

○相談室はどこにあるの？

正面玄関から、職員室の突き当たりの階段を2階へ上がるとすぐ「相談室」があります。

保護者の皆さま

お子様にとっても、保護者の皆様にとっても、夏休みは少し一息いれつつお過ごしただけたのではないのでしょうか？長期の休みだからこそ、家庭にいる時間が長いからこそ気づくお子様の変化や成長もあったのではないかと思います。一方で、お子様に対しての心配なこと、気がかりなことなども、春の時期よりも感じられていることもあるのではないのでしょうか。どんなささいなことでもかまいませんので、どうぞお気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーとの相談をご希望される場合は、お子様のお名前、ご連絡先、ご相談希望日と希望時間帯を第3希望まで記入したものを担任の先生へお渡しください。ご希望の日時を調整の上、スクールカウンセラーの方からご連絡いたします。お急ぎの方は、スクールカウンセラーの勤務日に学校に電話をしてスクールカウンセラーに直接申し込みをしてください。どうぞお気軽に声をかけてください。