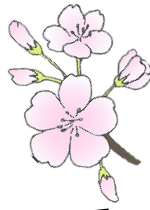
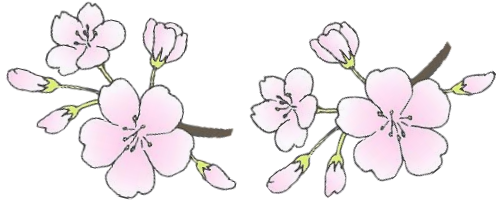


さわやか相談室



だより

上尾市立西中学校さわやか相談室

令和6年度 第5号

さわやか相談員 くりばら 栗原 めぐみ 恵

TEL: 048-781-3023

〇●卒業おめでとうございます●〇

2025年になり、あっという間に3月になってしまいました。3学期は、過ぎていく時の流れが、他の学期と比べても早く感じますね。いよいよ、進級・進学と新しい道へと向かっていきます。楽しみにしている人もいれば、不安や心配を抱えている人もいるかもしれません。ドキドキの大きさは、人それぞれ違っていいのです。なるべく、そのドキドキは、誰かと共有できるといいと思います。1人で考えすぎないようにしていきましょう。

4月からの新生活を、相談室から応援しています！フーフーみんな！！

*** 10秒 呼吸法 ***

- ① 静かに目を閉じます。
- ② 1, 2, 3, と心の中で数えながら、鼻から息を吸って、4で息を止めます。
- ③ 「フウ～」と細かく、長～く 5～10で息を吐きます。

これを数回繰り返してみましょう。

そうすると…

気持ちが落ち着いてきます！

不安な時や緊張する場面で、試してみてもいいかもしれません。



卒業式や入学式のときには、緊張したり不安になったりします。強い緊張感
は、血行を悪くすることもありますので、手足が冷えてしまうことも。
呼吸法や手足の指をグーパーと繰り返すと、解消できるかもしれませんね。



スクールカウンセラーの 面談予約は、今年度終了いたしました。

今年度のご利用、ありがとうございました。

また、来年度も「さわやか相談室だより」で日程をお知らせいたしますので、ぜひご利用いただけたらと思います。

