

# え いがしま 江井島カウんセラ-通信 1月号

令和4年度

えいがしまちゅうがっこう せいと ほごしゃ みなさま  
江井島中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラー〇〇と〇〇です。  
ふゆやす お さん がつき はじ なに きがる そうだん  
冬休みも終わり三学期が始まりました。何かあればどのようなことでも気軽に相談ください。

## こころのおはなし

### 寒い時期こそ、こまめにストレス解消を

寒い時期は気分が落ち込みやすくなります。生活習慣を整え、意識的にストレスを解消する時間を作っ

てください。

座ったままでできる簡単なリラクゼーションとマッサージを紹介します。

★肩をぐるぐる回す。

★肩に力を入れて、耳の方に引っ張り上げ(10秒)、ストーンと力を抜く。

★手の平を力いっぱい握りこみ(10秒)、ふっと力をゆるめる。

★耳を中指と人差し指ではさみ、ゆっくり回す、上下に優しく引っ張る。

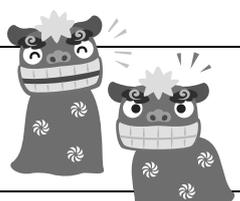
★頭皮に両手の指を当てて、指の腹で円を描くようにゆっくりもむ。

※肩や頭回りの筋肉の緊張がほぐれて血行が良くなると、脳の動きが活性化します。

顔色が良くなるので、受検(面接)の前に行くのもお勧めです。

※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

## スクールカウンセラーの利用について

スクールカウンセラー	〇〇〇〇(火・木曜日) / 〇〇〇〇(水曜日)	ようび 曜日によっては りようじかん 利用時間がある程度 まで調節できます。 まずはお相談ください
相談できる日時	火・木曜日 午前10時50分～午後16時50分 水曜日 午前10時50分～午後16時50分	
相談できる人	生徒 / 児童 / 保護者 / 教職員	
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、 子育て、家族関係…などなど	
相談したい時	・担任など教職員にお伝えして頂き、予約をとってください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。	

## 1月の相談日

	火曜日	水曜日	木曜日
2週目	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)
3週目	1月17日(火)	1月18日(水)	
4週目		1月25日(水)	1月26日(木)

※1月18日(水)スクールカウンセラーは江井島小学校にいます。

相談内容の秘密は守

ります。ただ、事態によ

ってはご本人と相談

の上、必要な手順をと

ることがございます。