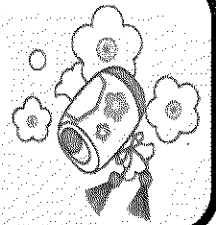




さわやか相談室だより



令和3年1月12日発行 第8号 行田市立南河原中学校

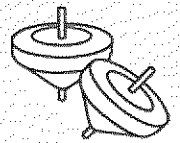
さわやか相談室 048-557-0302

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

今年は丑年…「馬に乗るまでは牛に乗れ」という、牛にまつわることわざを見つけました。

これは、「馬は牛より速いが乗るのは難しいので、ひとまず牛に乗って練習せよ」ということで、転じて「何もしないのでいるのだったら、何かできることからやってみるべき」という意味になります。

ぜひ、今の自分ができそうなことを見つけて目標とし、実行してみてください。



～ スクールカウンセラー 橋先生より皆さんへ ～

わたしたちは日々いろいろなストレスを感じますが、どのように解消できるでしょうか。

ストレスは緊張ともいえるので、ほぐすために体に働きかけてみるのが一つ。深呼吸や、体のいろいろな部分を伸ばすストレッチで、自分に合う方法を見つけると、テストや面接などの場面で緊張を和らげるのに役立ちます。

もう一つは、何かを思い悩んで気疲れすることを防ぐために、時々脳を休ませることです。これは、日常生活で毎日行っている、たとえば呼吸をする、歯を磨く、お風呂で体を洗うなどのルーティンワークの中で、その行為に集中し、その時の自分の体の状態に注意を向けることで実現できます。こういった方法を身につけると人生が豊かになるでしょう。

スクールカウンセラー来校日

【1～3月の予定】

1月 22日(金)

2月 5日(金) 19日(金)

3月 5日(金) 19日(金)



橋先生にお話を聞いてもらいませんか？

保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。

生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

簡単にできるリラックス方法

～噛むことはいいことだ～

よく噛むことは、食事の時では「消化によいから」と多くの方が知っていると思いますが、「ストレス解消→リラックス」にも役立ちます。

何かを噛むことで、脳が活性化され、ストレスが減少していくからです。また、しっかりと噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食欲が抑制されるため、ストレスによる暴飲暴食を防ぐ効果もあります。

「噛む」ことに重点を置いて考えると、ガムやグミなどを噛むのもリラックス効果があります。ストレスを感じたら、ひとつ口にしてみては？



心がふっとラクになる言葉

安請け合いは困りごとのもと

軽い気持ちで引き受けて、うまくいかないことがある。

どんなにカンタンに見えることだって

むずかしいはずと思って取り組もう。

そうすれば、カベにぶちあたることはないから。

