

# 春日中学校

令和5年1月13日

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー

藤井 多恵子

新しい年を迎え、新たに学校生活も始まりました。気分が何か変わったり、新しい目標ができたりしましたか。

日々忙しい毎日で、自分を振り返ることはなかなかないかもしれません、ちょっと立ち止まって深呼吸をしたり、マインドセット（これまで持っていた固定化された考え方の癖）を見つめ直したりすることは、心の健康を保つためにとても重要なことだと言われています。自分の考え方のパターンは自分ではみつけにくいものです。友だちや家族、先生など周囲の人とよいコミュニケーションをとりながら、新たな自分を発見できればいいですね。スクールカウンセラーも下記の日程で在校していますので、みなさんの自分発見のお手伝いができるばと考えています。

また、マスク生活も長く、深呼吸も簡単なようで難しい場合があるかもしれません。吸うよりも吐くことに意識を向けて、軽く吸った後、落ち着いてゆっくり丁寧に吐いてみて下さい。リラックスする副交感神経が優位になりますので、落ち着いた気持ちになって、集中力が増すと言われています。試験前の緊張している時や何かイライラしている時などに試してみてもいいかもしれませんね。



後期後半のカウンセリング予定（13時半～17時半）

1月	12日（木）、	19日（木）、	※26日（木）
2月	1日（水）、	7日（火）、	16日（木）
3月	※2日（木）、	9日（木）、	16日（木）

※マークは1日在校

※予約制となります（お一人50分程度）。保護者の方もお子さまのことでご相談があれば、保健室の先生か担任の先生を通してお申し込みください。