

2学期がはじまりました。夏休みは十分に休養をとり、気分転換できましたか？
 “学校に行きづらい・・・” “しんどい・・・” と思っている人はいませんか？
 誰かに相談できていますか？ひとりで悩まず、ぜひ声を聴かせてください。

マイナスな感情は、自分から自分に出している危険サイン。「このままずっといたらあぶないよ。ちょっと気分転換しないとね。」というサインです。マイナスな感情をすばやくふりはらっておさらばする方法があります。

音楽系、筆記系、運動系、呼吸系、対話系の5種類の方法です。リラックス法やストレス解消法ととても似ているのですが、上の図のように、マイナスな感情をその場ですぐに頭から振り払う方法で、あまり相手や道具を必要とせず、なるべく時と場所を選ばない方法が勧められています。

音楽系…聴く、歌う、踊る、演奏する

筆記系…メモを書く、手紙を書く

運動系…ストレッチ、筋トレ、散歩

呼吸系…深呼吸、腹式呼吸、ヨガ的呼吸、瞑想

対話系…電話、メール

問題が解決したり、急に健康になったりするのではなく、マイナスな感情から気をそらすための方法です。これらは例にすぎません。気分転換になればどんな方法でもけっこうです。

スクールカウンセラー 杉野圭子

杉野圭子先生（スクールカウンセラー）の2学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

9月	3日(火)	10月	1日(火)	11月	5日(火)	12月	3日(火)		
	10日(火)		8日(火)		12日(火)		10日(火)		
	24日(火)		15日(火)		19日(火)		17日(火)		
	22日(火)		26日(火)		24日(火)				
			24日(木)						
			29日(火)						

※相談内容について、秘密は守られます。HR 担任・教育相談係・養護教諭に気軽に声を掛けてください。

※スクールカウンセラーは13:00～17:00まで勤務しています。 0879-25-4147(担当:石原・藤本)



少し疲れたら・・・何となく話したくなったら・・・いつでもどうぞ。