



平成 30 年 5 月

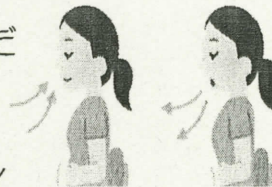
「こころのほっとステーション」便り

スクールカウンセラー 山本和美

こんにちは。こころのほっとステーションです。新学期が始まり、1 カ月が過ぎました。みなさん、中学校生活や新しいクラスに慣れましたか？

新しい環境に、期待もあるけど不安も感じているかもしれません。変化に慣れるまでには時間がかかり、不安や緊張も感じます。それは誰でも経験することで、自然なこころの反応です。

学校生活では、テストや試合など、緊張や不安を感じる場面が色々あります。そんな時どう対応したら良いと思いますか？嫌なものは無理におさえた方がいいと思いますか？実は、これは逆効果で、反対に不安や緊張を高めてしまいます。緊張や不安を感じた時は、抑え込まないで「自分は、今、心臓がドキドキして、緊張しているなあ」とすこし客観的に自分の状態をながめてみてください。そして、吐く息を長〜くして、ゆっくりお腹で呼吸を続けてみてください。次第に身体が落ちも落ち着いてきます。すぐにできる対応ですので、試してみてくださいね。



“こころのほっとステーション”では皆さんの学校生活を応援しています。気軽にご利用くださいね！

1 学期の開室予定：

7 月 9 日までの毎週月曜日、午前 10 時 30 分～午後 5 時まで

* 予約は、教頭先生、担任の先生、スクールカウンセラーにご連絡ください。