



スマイル

(SC・SSWだより)

令和7年6月 No.3

発行:小平第二中学校

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの井口(いのくち)です。

もうすぐ RIKUTAI ですね。

目標に向かって考え、練習し、仲間と力を合わせて一つのものを作り上げてゆく姿は、とても素敵です。怪我をしないで、最後まで頑張ってください。

怪我をしないためには、「疲れていない」ということが大事です。でも、6月は疲れがたまりやすい時期です。4月に新しい学校・新しい学年となってから、部活動や委員会での新しい役割・定期試験・RIKUTAI と、次々にたくさんのことをしてきました。また気候は暑かったり寒かったりで、体調を崩しがちです。

よく寝て、よく食べて、疲れを取ってください。
そのために

「寝る前に5分！ 明日が楽になるリラクゼーション」

をご紹介します。

- ① 呼吸法…楽な姿勢で椅子に座り、背筋を伸ばして鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり吐き出す。1分15回くらいのペースで1～2分。
- ② 筋弛緩法…両手のひらをぎゅーっと5秒くらい握り、ストンと力を抜いて15秒くらいリラックスする。同じように、手のひら→両腕→両肩→首→顔→背中→おなか→脚の順に、“5秒間、力を入れてから、ストンと力を抜いて、15秒リラックス”を繰り返す。

ぜひ、試してみてください。きっとよく眠れますよ。

やり方をもっと知りたい人は、カウンセリングルームに来てみてくださいね。

【6月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
2 ◆☆	3	4	5 ●	6 ▲☆	7 RIKUTAI
9 振替休業日	10 ◆	11	12 ●	13 ▲☆	14 学校公開日
16 振替休業日	17 ◆	18	19 ●	20 ▲☆	21
23 ◆☆	24	25	26 ●	27 ▲☆	28
30 ◆☆					

☆堀江SSWの勤務日

月曜日… 9:30～17:00

金曜日… 9:30～17:00

◆前野SCの勤務日

月曜日… 8:30～17:00

●井口 SC の勤務日

木曜日… 8:30～17:00

▲島袋SCの勤務日

月曜日… 8:30～17:00

【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまへ】

スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームでお受けします。お子さまのことで、相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<スクールカウンセラー(SC)との相談>

「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。

(担当:井口由美子)