



スマイル

(SC・SSWだより)

令和4年 12月 No.8

発行:小平第二中学校

師走を迎え、今年も残り1か月になりました。心身ともに疲れが出やすい時期ですね。まずは体をゆるめて、心のリラックスにつなげましょう。

今日は、手軽にできて効果の高い「筋弛緩法(きんしかんほう)」を紹介します。体の各部位の筋肉を10秒間緊張させた後、ストンと一気にゆるめます。力を抜いた時のポカポカと温かくなる感じを味わいましょう。

- 手:両腕を伸ばし、親指を曲げて握りこぶしを作り、10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- 上腕:握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- 背中:前述(上腕)と同様に曲げた上腕を外に広げ、10秒間肩甲骨を引きつける。→脱力(20秒間)
- 肩:両肩を上げて、首をすぼめるように肩に10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- 首:右側に首をひねって10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
左側も同様に。
- 顔:口をすぼめ、奥歯を噛みしめて顔全体を顔の中心に集めるように10秒間力を入れる。→脱力(20秒間。ゆるめた時は、口がぼかんとした状態になるように)
- 腹部:おなかに手を当て、その手を押し返すように10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- 足の下側:つま先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- 足の上側:足を伸ばし、つま先を上を曲げて、足の上側の筋肉に10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)

(参考文献:協会けんぽ 横浜労災病院 山本晴義 Dr.)



【12月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 ◆☆	3	4
5	6 ☆	7	8	9 ◆☆	10	11
12	13 ☆	14	15	16 ◆☆	17	18
19	20 ☆	21	22	23 ◆☆	24	25
26	27	28	29	30	31	

☆印は、堀江SSWの勤務日
火曜日… 9:30~17:00
金曜日… 8:30~16:00

◆印は、密田SCの勤務日
(カウンセリングルームの開室日)
金曜日… 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。

【保護者の皆さまの相談について】

密田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行います。お子さまの事で、何か相談したい事がありましたら、お気軽にご相談ください。

<密田スクールカウンセラー(SC)臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士との相談>
「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。

(文責:SC 密田)