

教育相談室から ～11月～

11月です。今年は『夏』が長かったですね。ようやく本格的な『秋』になりますが、あっという間に『冬』がやってきそうです。寒暖差が大きい季節も元気に過ごせるように、自分に合う体調管理の方法を見つけたいですね。昔から“病は気から”という言葉があります。基本の生活リズムや感染症対策が大切ではありますが、それに加えて自分なりのリラックス法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

なにをすれば元気が出る？リラックスできる？



教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。教育相談室には、普段は教育相談係の教員がいます。週1日程度はスクールライフアドバイザー（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしゃいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

今月、来月のスクールライフアドバイザー来校予定日（9:45～16:45）

【11月】10日（金）、17日（金）、24日（金）

【12月】1日（金）、8日（金）、13日（水）、15日（金）

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。

※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



こんにちは！先生方も「自分なりのリラックス法」をお持ちのようですね。「リラックスする」＝身体（筋肉・目・鼻・耳・皮膚等）から心に働きかけて副交感神経を優位にすること。適度な運動やストレッチ、好きな音楽や香り、ぬるめの入浴やマッサージ、スキンシップ、笑顔になる等々。ちなみに私は、ストレッチや腹式呼吸、好きな写真や香り、安心できる言葉を口に出す等で気持ちを整えています。

心と身体は繋がっている（心身一如）と言われています。また、緊張した状態（交感神経優位）から、リラックスした状態（副交感神経優位）にスムーズに切り替えられると、それだけストレスに対して強くなりやすくなります。ぜひ、みなさんも、自分に合ったリラックス法をたくさん見つけて、日々の生活に生かしてください。安心できる場所で安心できる人とのおしゃべりも◎です。相談室では、どんなお話でもお聴きします。どうぞ、気軽におしゃべりにも来てください。



『リラックス法』を教えてください！もしあれば、『元気の素』も教えてください！！

よく食べ、よく寝て、笑顔になる人と過ごす。自然の中で笑う！

A.N 先生（英）

温泉かな。

M.Y 先生（英）

あまりストレスを感じないタイプです。

A.K 先生（数）

いつもリラックスしています。

S.I 先生（歴）



押し活！！

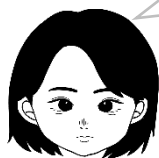
M.Y 先生（国）



リラックスするのが得意な人をよく観察してみるっピ。リラックスのヒントがあるかも？

お湯に浸かりながら歌う♪

E.H 先生（国）



犬が癒し…♥

A.K 先生（国）



推しが元気の素。どんな押し活をしているっピ？



すぐに真似できそうなことばかり…

押し活！

TWICE の…
H.N 先生（体）



犬のトリミング♥

N.M 先生（国）

先生たちの似顔絵を募集しているっピ。似顔絵は担任の先生を通じて教育相談室へ。



栄養ドリンクの高いやつを飲む。翌日の午後まで元気です。

H.H 先生（理）

寝る！！とにかく寝ること！

二度寝は最高ですが、その後が最高ではなくなることがありますので注意。

T.I 先生（芸）



寝るのが大事だっピ。

寝られない場合はどうしたらいい？



よく食べる。

肉、肉、そして肉！

G.S 先生（地）



昼寝。

M.O 先生（英）

よく寝ます！

早寝早起きです♪

M.M 先生（理）

ポチッと

爆買い☆

S.I 先生（数）

コーヒーを飲みながら新聞を読む♪

T.I 先生（家）

釣って料理して

食う、飲む！

T.J 先生（体）

今回は、先生方の『リラックス法』を聞きました。真似をしてみたいことがありますか。詳しく知りたい人は、先生に声をかけてみてください。なお、今月から先生の名前をイニシャルだけにしてみました。どの先生のコメントか、友達や先生と一緒に考えてみてくださいね。

学校のほかで相談できるところは？

顔を合わせず、名のらず相談したいとき

◎電話相談

- ・チャイルドライン 0120-99-7777（月～土 午後4時～午後9時）
- ・24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310（24時間対応）
- ・よりそいホットライン 0120-279-338（24時間対応）
- ・こころといのちのほっとダイヤル 0120-188-556

（平日：午後5時～翌朝9時，休日：24時間対応）

◎SNS相談もあります。以下のように検索してみてください。

厚生労働省 SNS相談 [検索](#)

もしくは

[支援情報検索サイト](#) [検索](#)