

心の教室だより

日光市立大沢中学校
令和元年 7月号
心の教室発行

突然ですが、腕を下ろしたまま、肩を、耳に付くくらい、ぐうっと上げてみてください。上げているつもりなのに、耳まで届いていない時は、ストレスや緊張が続き、肩に力が入っていたり心が疲れ切ってしまうとおりに体をコントロールできなくなっているかもしれません。心と体をリラックスさせるために、次の2つをおすすめします。

①鼻から吸って、口から長く吐く、大きくゆっくりな深呼吸

寝る前・入浴中・緊張する場面・イライラした時・嫌なことがあった時…。その時「一日頑張ったね。」「だいじょうぶ。」「やるぞ!」「まあ、いいか。」「落ち着いて。」など自分に声をかけましょう。

②体にぎゅっと力を入れ、一気に力を抜く

横になって、頭の先からつま先まで、力を入れて氷のように固くする。ゆっくり呼吸しながら10数えて、一気に力を抜く。これを3回やります。座ったまま、肩をぐうっと耳まで上げて10数えたらストーンと落としてもOKです。

7・8月の勤務予定 (10:00~16:30…相談時間はご希望に応じて変更できます。)

日	曜	勤務		給食	日	曜	勤務		給食	日	曜	勤務		給食
		午前	午後				午前	午後				午前	午後	
1	月	大沢中	→	3-1	11	木	大沢中	→	3-4	8月				
2	火	大沢中	→	3-2	12	金				24	土			
3	水				13	土				25	日			
4	木	大沢小	大沢中	3-3	14	日				26	月	大沢中	→	2-4
5	金				15	月				27	火	大沢中	→	1-1
6	土				16	火	大沢中	→	2-1	28	水			
7	日				17	水	大沢中	→	2-2	29	木	大沢中	→	1-2
8	月	南原小	大沢中	職員室	18	木				30	金			
9	火	猪倉小	大沢中	職員室	19	金	大沢中	→	2-3	31	土			
10	水													

心の教室直通電話 32-1170

(相談員 鈴木 恵美)

★相談中や相談室不在の際、電話に出られない場合があります。申し訳ありませんが、少し時間をずらしておかけ直し下さい。

いいとこ★みつけた!

4月は緊張していたのか、最近1年生のあいさつが元気でうれしい。先にあいさつしてくれることも多くなった。特に心の教室前の階段掃除の人たちは毎回気持ちの良いあいさつをしてくれて最高です。