

# スクールカウンセラーだより

令和7年2月15日

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
千早 寿里  
池田 花



北風が身にしみるこの季節、暖かい春の日差しが待ち遠しいですね。3年生の皆さんにとっては人生の新たなステージへの挑戦のとき、1, 2年生のみなさんにとっては一年の総まとめの時期ですね。季節の変わり目でもあるので、朝晩の気温の変化や体調などに注意して冬を乗り切りましょう。相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎3学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、千早が金曜日来ています。）

|       | 2月             | 3月         |
|-------|----------------|------------|
| 池田（火） | 4日 18日         | 4日 11日     |
| 千早（金） | 7日 14日 21日 28日 | 7日 14日 21日 |

## ◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

## ◆今月のキーワードは、「緊張」と上手につき合うためのコツです。

私たちは日常生活の中で、ここぞという大切なときに限って「緊張」というやっかいな反応を経験します。しかし適度な緊張があるからこそ、集中力や判断力が高まり、より良いパフォーマンスができるということも知られています。過剰な「緊張」に対処することで、脳の働きを活発にする方法があります。

- ① ゆっくり吐く深呼吸をする：5秒で鼻から息を吸う⇒「10秒」かけて口から息を吐く⇒さらに5秒かけて肺の空気をすべて吐ききる。これを3セット（1分間）行いましょう。
- ② 背筋をピンと伸ばす  
緊張しているときは、つい前かがみになってしまいますよね。姿勢が悪いと呼吸がしづらくなり浅くなります。頭のてっぺんを引き上げるような感覚で肩甲骨を引き寄せると姿勢が良くなります。血液が脳の方にスムーズに行き届くようにしましょう。
- ③ 水を飲んで胃腸を活性化して気分を落ち着かせる  
水を飲むことで、胃腸の粘膜が刺激されて自律神経を整えてくれるそうです。身体がリラックスすると心の緊張もほぐれてくるでしょう。
- ④ 普段からしっかり睡眠をとる：試験や大事な試合などの前日だけ十分な睡眠をとるのではなく、日頃から睡眠や食事など生活リズムを整えておくことが大切なポイントです。