

スクールカウンセラーだより

令和8年2月14日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



立春が過ぎて厳しい冬の寒さから少しずつ解放される日も増えてきました。一方で朝晩の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。3年生の皆さんは受験の大切な時期なので十分な睡眠とバランスのとれた食事で免疫力を高めて、普段の実力を出せるように頑張ってください。

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。気軽に話をしに来てください。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。

◎R8・2月～R8・3月の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています）

	2月	3月
小島（火）	3日 10日 17日	3日 10日 17日
千早（金）	6日 9日（月） 13日 20日	6日 13日 16日（月） 23日（月）

◎ 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〕

気軽に試してみましよう！（緊張や不安を軽くするためのリラクゼーション）

私たちは緊張すると呼吸が浅くなる、心臓がパクパクと激しくなる、汗をかくなどの身体的な反応や焦りや不安などの心理的な変化を感じることがあります。交感神経が優位になり戦闘モードになっている状態です。ここでは過度な緊張や不安を和らげるのに効果的なリラクゼーションの例を紹介します。

① 筋弛緩法（緊張して硬くなった身体の力を抜く方法）

ステップ1：両腕を肩の真下に下げ、こぶしを軽く握る。ステップ2：肩をすくめるように首の方に引き寄せ、その状態を10秒キープする。ステップ3：そのあと「ストーン」と一気に両腕を落として力を抜く。

② 深くため息をつく（ゆっくり時間をかけて）

ため息というと少しネガティブなイメージですが、手短かにできる呼吸法の代わりになります。緊張すると息を吐くことが難しくなりやすいので日頃から「息をゆっくり吐く」練習をしておきましょう。

③ ポジティブな「おまじない」を唱える！

緊張や不安の場面こそ、ポジティブなことばで自分自身を元気づけましょう。「大丈夫」「私ならできる」「きっとうまくいく」など、今まで頑張ってきたことを思い出しながら唱えましょう。

④ ふわふわのマスコットや好きなアロマオイルなどを活用する（自律神経のバランスを整える働き）

*例えば、ラベンダーオイルの香り：幸せホルモンのオキシトシンの分泌を促します。