

相談室だより

1月号



令和8年1月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
山本 斎藤 門脇 足立

新しい年が始まりました。みなさんが思い描いた1年を過ごせるよう、なりたい自分に近づけるよう相談室でも応援していきます！昼休み、放課後に相談できます。のぞいてみてくださいね。

◇ ストレスマネジメント～“ちょうどいい”緊張って？！～

3年生のみなさんは受験を迎え、緊張感のある日々を送っていることかと思います。緊張は悪いことではありませんが、緊張しすぎても逆にゆるみすぎても、持っている実力を十分に発揮するのは難しくなります。では、どうやって“ちょうどいい”緊張を作り出したらよいのでしょうか？

ひとつ的方法として緊張をゆるめる「リラクセーション」があります。今回はどのような時にも手軽に行えるリラクセーション方法を紹介します。試験の直前でもできますよ！ポイントは、自分の身体に注意（意識）を向け、その身体の感じ（力みが抜けた感じ）をじっくり味わうことです。日頃から過度な力みをゆるめる練習をしておくと、いざという時に緊張をコントロールしやすくなります。ぜひ、試してみてくださいね。ちなみに緊張感が足りないという人は、気分を高める「アクティベーション（軽い運動をする、声を出す、顔や体をたたく、アップテンポの曲を聴くなど）」を取り入れるのがおすすめです。また念入りに準備する、リハーサルをする、うまくいくイメージを思い浮かべるのも良いでしょう！

<10秒呼吸法>

- ① イスにかるくもたれて、ゆったり座る。
- ② 1~3で鼻から息を吸ってお腹をふくらます。4で一旦止める。
- ③ 5~10で息を細く長く、ゆっくり口からはく。



<肩の上げ下げ>

- ① 肩をゆっくり上げる。
- ② 自然に止まったところで5秒間止める。
- ③ 自然に力を抜いてストンと肩を下ろす。



♪ 1、2月の開室予定 ♪

＜月曜日 SC 山本＞

1月：19日、26日

2月：2日、9日、16日



＜火曜日 SC 斎藤＞

1月：13日、20日、27日

2月：3日、10日、17日、24日

＜水曜日 門脇＞

1月：14日、21日、28日

2月：4日、11日、25日

＜金曜日 (SC 足立) ＞

1月：9日、16日、23日、30日

2月：6日、13日、20日、27日

保護者のみなさまへ*****

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

お子さまのことでお心配なこと、お困りのことがございましたら遠慮なくご連絡ください。

相談室直通話：042-482-0184 (9時～17時)

神代中学校：042-482-0171

*担任、養護教諭を通じて相談を申し込むこともできます。



『神代中 学校に行きたくない子の親のつどい』

日時：1月20日（火）16:00～17:00

場所：教育相談室（2階、事務室並び）

予約不要です。「こんな時、どうしている？」などシェアすることで新たな気づきが得られるかもしれません。ご参加、お待ちしています！

担当：保護者代表 / SC 斎藤