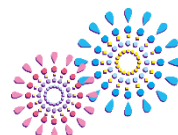




## 2学期のカウンセリングのご案内



十二中校区の児童・生徒、保護者のみなさま、こんにちは。2学期が始まりましたね。長いお休みが続くと、生活リズムが乱れて“からだ”の調子が崩れやすくなります。“からだ”と“こころ”はつながっているので、そうすると“こころ”もなんだかしんどく感じてくるかもしれません。もし、「いやだな」「しんどいな」と感じるが増えたら、“こころ”だけでなく“からだ”が疲れていないかにも気をつけてみましょう。生活リズムを崩さないように2学期を過ごしてくださいね！



### “からだ”と“こころ”のつながり

“こころ”と“からだ”はつながっています。例えば、ほかほかしたり(体温の上昇)、ときどきしたり(心拍数の増加)…。みなさんの“からだ”はどんな気持ちの時にどんな風になるでしょうか？

○考えてみよう！

・「うれしい」きもちのとき、あなたの体はどんな風になりますか？

身体がほかほかする、笑顔になる、頬が赤くなる、身体(背筋)が伸びる…など



・「かなしい」きもちのとき、あなたの体にはどんな変化がみられますか？

涙が出る、胸が苦しい、力が入らない、身体(背筋)が縮こまる…など



・「はらがたっている」とき、あなたの体はどんな様子ですか？

心拍数が上がる、眉間にしわが寄る、全身に力が入る(肩が上がる)、汗が出る…など



#### ★やってみよう★

～“からだ”をリラックスさせて“こころ”を落ちつける～

- ① 両肩をぐっと上にあげる  
※耳にくっつけるようなイメージで
- ② 5秒数える
- ③ ストンと肩を下ろす
- ④ 力が抜けた感じを味わう
- ⑤ ①～④をもう1度くりかえす

※二人組でする場合は、一人がもう一人の肩に軽く手を置いて、肩が上がっている感じ、下がっているときの様子を伝えてあげましょう。



#### ●2学期の相談日

(金曜日 10:00～16:45)

9月…6日、13日、20日、27日

10月…11日、18日、25日

11月…1日、8日、15日、22日

12月…6日、13日、20日

※相談したい人は、担任や顧問の先生に言ってください。中学校に直接電話をしてくださっても大丈夫です。