生徒の皆さん

2024年1月

豊中市立十三中学校
スクールカウンセラー　山本悠介

スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー　紹介

名前　山本　悠介

なまえ　やまもと　ゆうすけ

好きなこと　スキー
温泉

ひとこと

冬休みはゆっくり過ごせたおかげなのか、子どもが保育園にいくと春の頃のように泣くことがおおくなって、習慣が途切れるとまた慣れるのに時間が必要なんだなと感じています。

保護者の方へ

保護者の方もお子様のことで何か不安や違和感を感じたら相談に来ていただけるとありがたいです。
もちろん、面接の内容は学校に伝わることはありませんので、ご安心ください。

学校にきている時間

第１，３水曜日10：00～16：00

相談の申し込みは先生を通して予約してもらうか直接スクールカウンセラーに声をかけてください。

簡単にできるリラクゼーションをおぼえてみよう

寒くなってきて体がかたくなったり気分も落ち込むことも多くなるかと思います。そんな時は簡単にできるリラクゼーションをおぼえて、気分転換に役立ててください。

基本姿勢 椅子に腰かけるか、仰向けに寝た状態。 部分的には立った姿勢でも可能です。

① 体の各部位の筋肉を力を入れて10秒間緊張させます。

② その後、力を抜き15～20秒その感覚を味わいましょう。