



スクールカウンセラー

水曜 梅橋 海歩人(うめはし みほと)

木曜 藤木 眞紀子(ふじき まきこ)

生徒のみなさんへ

入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新学期がスタートしました。葛西第二中学校は今年から校舎のたてかえも始まり新しい場所、新しい環境での学びも始まりましたね。

私たちスクールカウンセラーも、新学期から担当がひとり増えて、2名で担当することになりました。梅橋 SC は前年度から継続ですが、担当の曜日が水曜日に変更になります。もうひとり 4 月から新しく入った藤木 SC は木曜日担当でそれぞれ基本的に相談室にいます。

特に新1年生はスクールカウンセラーって聞いたことはあるけど、何をする人なのだろう!?と思う人もいるかもしれません。私たちは皆さんがひとりで悩んでいたり頭の中でいろいろ考えて困ったりした時に皆さんのお話を聞くという役割です。

悩んでいる時、誰かに相談したい時、誰かと話がしたい時、そんな時は私たちの相談室に来てください。話すことがまとまっていなくても、なんて言葉にしたらいいか見つからないけれども、ちょっと行ってみようかなと思ったらいつでも待っています。誰かとちょっと話しをするだけで、なぜかスッキリしたり、考えがまとまったり、ほんの少し心が軽くなったりします。私たちは相談室にすることが多いですが、校内で見かけたら、気軽に声をかけてください。相談は直接相談室か担任の先生に申し込むと予約を取ることができます。

保護者の皆様へ

保護者の皆様、ご入学・ご進級おめでとうございます。

子ども達が期待や不安を持ちながら新しい日々のスタートを切る姿を、同じ様なお気持ちを持ちつつもあたたかなまなざしで見守ってられることと存じます。昨今、災害や様々な場面でカウンセラーが必要とされることも増え、東京都でも子ども達の更なるサポート体制の充実に、より意識が向けられるようになり、今期 SC ふたり体制で週2回の相談が可能となりました。ご相談やちょっとした気がかりなことなどありましたら、いつでもお声かけください。宜しくお願い致します。

スクールカウンセラーへの相談については下記の通りとなります。

- | | |
|------------|-------------------------|
| ① 生徒のみ | } のいずれかを選んでいただくことができます。 |
| ② 保護者のみ | |
| ③ 生徒と保護者一緒 | |

◇予約方法 : 担任・スクールカウンセラー・養護教諭・副校長まで、直接またはお電話(03-3680-5146)にてお申込みください。

◇担当 : 水曜 10 時～18 時(最終受付 17:30) 担当 : 梅橋(男性)
: 木曜 10 時～18 時(最終受付 17:30) 担当 : 藤木(女性)

～こころのワンポイント～

【こきゅう(呼吸)】について

私たちはふだん、とくに気にすることもなく息を吸ったり吐いたりしていますよね。

でもこの“呼吸” ちょっと意識してみるといろいろな面白いことがあります！

例えば、漫才やお笑いで“間”という言葉がよく出てきます。笑いを取るのにいちばん大事なのはこの“間”だといいます。では“間”とはなんなのでしょう？ それは実は“呼吸”のことなんです。どのタイミングで話すのか、ちょっとずらすのか、それとも少し止めてみるのか。普段は意識しないこきゅうを意識して使ってみたり、観察してみる。そうすると色んなことに気づきます。笑いをとるのがうまかったり、すぐに人と仲良くなる人(子)はこの呼吸を上手に使いこなしているといえるかもしれません。コミュニケーションの大きなポイントということですね。呼吸が合う合わないともいいますよね。話している相手がどんな呼吸をしているかを感じ取ってみるといいうのをやってみると意外に面白いかもしれません。そしてふだんの自分がどんな呼吸をしているのか、浅い呼吸・深い呼吸、早い呼吸・ゆっくりな呼吸、基準もひとそれぞれですが、目を閉じて胸に手を当てて、1日1分間“自分はどんな呼吸をしてるかな”とを感じる時間を持つてみると、何か気付くことがあるかもしれません。

そして、おススメは 一日に一度でいいので、ゆっくりたっぷりと息を吸って、そしてゆっくりと吐く。

そう！『深呼吸』です。ゆっくりとした深呼吸は、こころとからだをリラックスさせる効果があります。ぜひ試してみてください！

ここが1階にある SC ルーム(相談室)です。私たちはここでみなさんをお待ちしています。

