



相談室だより



1月号

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします！！
「今年は〇〇に挑戦したい！」「〇〇を頑張るぞ!!」と決意と希望を胸に新しい年をスタートさせた事と思います。3学期は次の学年、次の進路につなぐ大切な時期となりますので、充実した日々が過ごせるといいですね。

寒くなってくると身体も固くなりがちです。
身体の動きを通して、ちょっぴり、元気な気分になるメンタルトレーニングを紹介します。

◎ 姿勢を意識して、気持ちを変えよう

普段、あなたはどんな姿勢で歩いていますか？心と身体はつながっているので、少し意識して変えることで、心の状態も変化しますよ。

歩き方が自分の心にどのように影響するか試してみましょう。

- ① うつむいて歩幅は小さくゆっくり歩いてみます。
※どんな感じがするでしょうか？
- ② 次は、背筋を伸ばして、歩幅を大きくさっそうと歩いてみます。
※先ほどと比べ、気持ちにはどのような変化があるでしょうか？

※ 歩き方と心の状態はつながっているので、悩んだり考え方が煮詰まったりしたりしたときは、さっそうと歩きながら考え事をする前に進むと言われていきます。



『身体の疲れがとれず調子が悪いなあ』、とか『気持ちがすっきりせず元気がでないなあ』と感じている時は、相談室にお話に来てくださいね。

☆3学期の予定☆

1/17 1/31 2/7 2/21 2/28 3/13 …金曜日
(1/24 2/14 3/6…金曜日は中崎小学校です)

保護者の皆様も、些細なことでも結構ですので、お子さんのことで何か気になることがありましたら、是非、ご利用下さい。利用を希望される時は、担任の先生または学年の先生にご連絡下さい。

大蔵中学校 スクールカウンセラー 久田 美穂