

アイビー通信

令和3年12月13日
奈良市立平城西中学校
スクールカウンセラー 谷口琴世

いよいよ二学期も残すところわずかとなりました。二学期を振り返ってみると、校舎の引っ越しからはじまり、オンライン授業など新しく経験したことも多かったことと思います。大きな行事も無事に終わりましたね。

冬休みは、クリスマスやお正月など慌しく過ぎてしまうかもしれませんが、年の変わり目には一年を振り返り、来年への思いを馳せましょう。ちなみに、目標を達成するためには、常に“その目標が達成したとき”の具体的なイメージを持ちながら、目の前のことをひとつひとつ丁寧に取り組んでいくことが大切だそうです。「少し頑張れば手の届く目標」を年のはじめに立ててみるのも良いかもしれませんね。

どうぞよいお年をお迎えください。

三学期の来校予定

※都合により、年度はじめにお知らせしていた日程から変更になっていますので、ご確認をお願いします。時間は、いずれの日も午前11時～午後5時です。予約は中村先生まで(0742-71-2011)お願いします。

《変更前》	《変更後》
1月18日	⇒ 1月18日(火) (変更なし)
2月1日	⇒ 1月31日(月)
2月15日	⇒ 2月14日(月)
3月1日	⇒ 3月7日(月)

コロナ禍で思うようにならない生活、さまざまな悩み事や二学期の疲れなど、自分が感じている以上にストレスが溜まっていることでしょう。冬休みの間に、意識してリラクセスを心がけ身体も心もすっきりと三学期を迎えられるとよいですね。手軽にできるリラクセス法をいくつか挙げておくので、参考にしてみてください。

自分に合ったリラクセス方法を見つけておくと、テスト前などにも役立ちますよ。

呼吸法

息を長くゆっくり吐くことを意識します。

3秒かけて息を吸い、5秒かけてゆっくりと息を吐きます。

ストレッチ

身体をぎゅっと縮めてから、一気にだらんと身体力を抜きます。

肩を回したり、背伸びしたりすることも有効です。

運動

疲労回復のために運動することは「アクティブレスト(積極的な休養)」とも言われます。軽い散歩などでも効果があります。

セルフマッサージ

頭皮や手のひらなど、気持ちよいと思う部分を探して自分でマッサージしてみましょう。軽くさするだけでも効果的です。

