教育相談だより　７月

令和５年７月７日
西崎中学校
教育相談担当　植前和代

みなさん、こんにちは。７月に入り１週間が過ぎました。夏休みはもう目の前ですね。この時期はテストも終わり、夏休み前ということもあって、どこか気持ちが抜けがちです。三者面談や学活などで、しっかり１学期の振り返りをして、２学期に備える大切な時間を過ごしましょう。

今日はイライラや気分が落ち込んだ時の解消法を紹介します。自分ができそうなものをやってみよう！

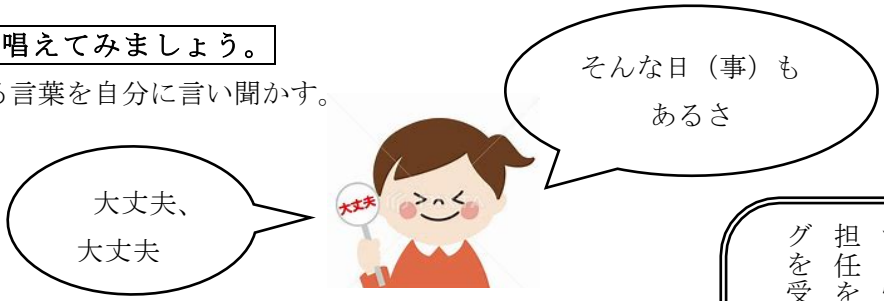
1　深呼吸をしよう（４－７－８呼吸法）

①イスや床に座ります。口を軽く閉じ、「４つ」数えながら鼻から息を吸い込みます。
②息を止めて、「７つ」数えます。
③「８つ」数えながら口から息を吐ききります。

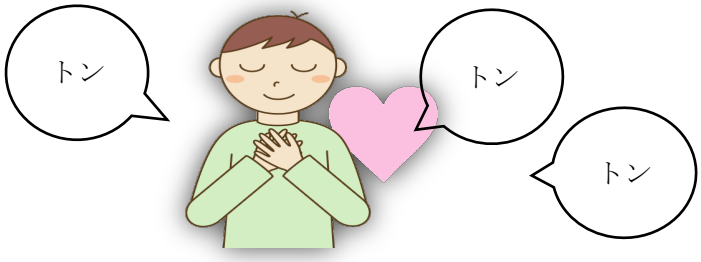
※①～③を１セットにして、３セット行います。
数を数えながら、ゆっくりと深呼吸をして
みましょう。

2　魔法の呪文を唱えてみましょう。

①気持ちが静まる言葉を自分に言い聞かす。



心のモヤモヤを誰かに聞いてもらうと以外にスッキリすることがあります。悩みや相談したいことがあれば担任を通して、気軽にカウンセリングを受けてみてね。

3　自分の胸をトントン

①胸の前で腕をクロスして、肩から胸を赤ちゃんをあやすようにたたく。
※ゆっくりと優しく、自分の心地よい調子でたたく。