

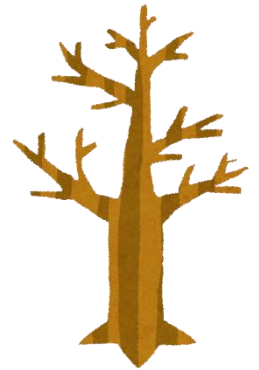
カウンセラーたより

令和4年度第3号 1月17日発行
高柳中学校
スクールカウンセラー 山本弘美

見つけよう、小さなやすらぎ ~リラックスするヒント~

高中生のみなさんこんにちは。いよいよ寒い季節になりました。いつもより日だまりの優しさや、暖かい部屋の安心感、布団の中のぬくもりなどにホッとします。今回はこうした小さなやすらぎをテーマにお届けします。

いつもは小さなやすらぎはあまり気にとめません。何しろ私達は普段忙しい上に、実は何かを考えたり、心配したりしている時間もかなり多いのだそうです。でも日頃、多くの悩みや考えごとは今その場で起きているわけではありません。リラックス



するためには安心して「今、ここ」にいられる「心のスペース」が必要になります。特に頑張った日などは、小さなやすらぎ(幸せ)をゆっくりと感じる時間を大切にしましょう。

日だまりでは、たとえば葉が落ちて枝がおき出しになった木を眺めながら日差し
の暖かさを味わうかもしれません。暖かい部屋にいる時にはゆっくり部屋を見回
してみてください。お気に入りの物が傾いているのに気がつくかもしれません。その時はすっと手
を伸ばして整えてあげましょう。布団の中では足元や頬に触れる柔らかい布の感触、ぼかぼかと自
分の体温で暖まってきた感触を味わいましょう。

大切なのは数分間でも良いので、ゆったりと味わうことです。すると呼吸も自
然とゆったりとリラックスします。その瞬間は心も体も間違いなく「今、ここ」
にあり、本来の自分である瞬間です。そしてまたそこから始めましょう。



こんな風に「心のスペース」を作るためには案外小さなやすらぎを見つけて
自分らしく味わうのもおすすめです。合うかも、と思った人は試してみてください。

特に三年生のみなさんは受験に向けてストレスも多いと思います。ストレスは上手に付き合えば成
長のきっかけになります。ストレスとバランスを取るためにも、時にはリラックスタイムを取るな
ど、心身のメンテナンスを心がけて試験や面接にのぞんで下さいね。



~保護者の皆さまへ~

お子さんのご様子が心配な時には親としていろいろな思いがおありになるかと思えます。お子さんやご自身のことを否
定するのではなく、理解の助けになるお時間をご一緒に過ごしてみませんか。よろしければお待ちしております。お会い
する際は、まず下記にお電話をいただき、日時をお約束します。また先生方にお伝えいただいても結構です。

相談室直通電話 04-7193-7227 毎週火曜日 10:30~16:30 留守電有り

3学期勤務予定・・・2/21(火)を除き、授業のある火曜日に勤務しております。(1/17 現在)

*お話しされた内容が勝手に外に出ることはありません。日によって16:30以降も在室していることがございます。お時間を過ぎてもまずはお電話してみてください。また時間内でも校内巡回等不在な時がございます。