

教育相談だより

令和7年9月1日

No. 5

華陽フロンティア高校 定時制課程 教育相談係

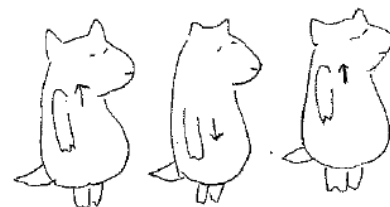
スクール相談員 I

暑い、暑い。今年の、記録的に暑い夏を、皆さんはどのように過ごしていましたか。
こう暑いと、どうにもイライラしたり、怒りっぽくなったりしてしまう人もいるのでは。
今回は、「頭の中の怒りの雲を追いつ呼吸法」をご紹介します。

- ①まず目をつぶって、頭の中の雲のことを考えながら
鼻から息を吸います。
手はグーにして、体の横で伸ばします。



- ②息を止めて、肩を上下に3回動かす。
この時、頭の雲の中に気持ちを
閉じ込めます。



- ③肩と手の力を抜いて、口から息を思い切り吐き出す。

ふーーーーーーっ！！

大きな「怒りの雲」を追いつ出してしまふ。



- ①～③を3回繰り返すと、怒りでこわばっていた体から力が抜け、
頭の中の雲が追いつ出されて、少しラクになれるかもしれませんよ。

(参考:『おこりたくなったらやってみて!』

オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ作 垣内磯子訳 主婦の友社刊)

(華F図書館にシリーズで入っています!)

☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

カウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生との9月の相談日》

- スクール相談員 9月1～3日、12日、16～19日、24～26日の
13時10分～16時50分

- スクールカウンセラー(公認心理師)

9月 1日(月) 15時05分～17時05分
9月12日(金)・19日(金)・26日(金) 17時50分～19時50分

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館1階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者のみなさまへ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けています。
お申し込みは、担任または特別支援教育コーディネーター(芦刈・前田)までお願いします。
電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽にお申し込みください。