そうだんだより

２０１９．８．３０
東濃フロンティア高校　教育相談部

長い夏休みも終わり、学校生活に戻りますね。不規則な生活は送っていませんでしたか。
学校が始まり、また規則的な学校生活になります。生活習慣を取り戻すのは、なかなか大変かもしれませんが、無理をしすぎず心身を壊さないように取り組んでいきましょう。

1、　呼吸を整えてリラックス！

心と体は互いに影響し合っています。体が弱ると心も弱り、心が弱ると体も弱るのです。心を整えるためには、直接目に見えない心をコントロールしようとするより、感覚として感じやすい体の方から整えていきましょう！野球のイチロー選手もメンタルが弱っているときの対処法として“体をいつもと同じように動かす”と体の方から整えていく方法を挙げています。皆さんには手軽にできる呼吸法を紹介します！

心を整える呼吸法（腹式呼吸）
～効果～
・ストレス発散
・様々な場面で、自分自身の力を発揮する

※意識的に日常生活の中に取り入れよう！

2、スクールカウンセラー、スクール相談員　9月の来校予定日

夏休み中に何か悩み事などできたりはしていませんか？そんな時は、ぜひスクールカウンセラーやスクール相談員の先生に相談してみましょう。話すことこそ、最高のスセラピー。
カウンセリングを受けたい人は、ゼミ担任や教育相談担当の先生、保健室の先生に声をかけてください。

加藤　愛子先生（スクールカウンセラー）
９月　２日（月）　13：20～16：20
９月 19 日（木）　13：20～16：20

伊藤　久美子先生（スクール相談員）
９月 11 日（水）　14：40～17：40
９月 17 日（火）　14：40～17：40