

# 相談室だより

座間市ひばりが丘5-43-1 / ☎253-2255

9月に入り、日中は夏のセミの声、朝晩は秋の虫たちの声を聴くことができるようになりました。キンモクセイの香りも入ってきます。日々の忙しさで、季節の変わり目を感じる余裕のない時こそ、目だけではなく耳や鼻に入ってくるちょっとした刺激を意識的に楽しんでみてください。

さて、2学期が始まって2週間がすぎました。生活リズムは戻られたでしょうか。生活リズムはなんとか戻っても、気分が上がらない、気持ちがついていけない…といったことも起こります。また、新型コロナ感染症や自然災害、事件・事故などのニュースでも、気分や気持ちはさまざまに影響を受けます。不安、疲れやストレスを感じたら、ぜひ身近な人、専門機関やいろいろな人を頼ってくださいね。

## 2学期 相談室予定

昨今の情勢により、相談室での対面相談の他に電話相談、訪問相談も受け付けております。ご利用ください（最新予定は学校だよりをご覧ください）。

9月20、27日

10月4、11、18、25日

11月8、15、22、29日

12月6、13日

いずれも火曜日 午前10時～午後4時

※予約が優先です。

場所：2階（事務室の隣）

学校、担任、相談コーディネーター（神部、橋本）までお気軽にご連絡ください。



## いつでもどこでも簡単にできる リラックス法

びょう  
15秒

1. イスに深くこしかけて、足のうら全部が床につくようにします。
2. 頭の上からひもで引っばられているイメージで背すじをのばします。
3. 手はおなかにあてます。
4. 目をつぶって…
5. 鼻からゆっくり、4秒かけて息をすいます。
6. 1秒ほど息を止めます。おなかにはふくらんでいますか？
7. 口をうんと小さくすぼめて、5秒かけてゆ～っくり息をはきます。

