わたし、アナタ、min-na　No.21

そのすがたがうれしい

2021年　8月　31日　市立札幌開成中等教育学校便り
〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1
TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629
HP http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/

相談室編

明日から９月。朝晩の空気がひんやりしてきました。今の時期はちょうど夏の疲れが出る頃です。また、先週発出された緊急事態宣言によって学習活動や部活動などに制限が加えられ、なんだかやる気が出ない、気分がもやもやする、体がだるい等、心や体の不調を訴える人がいるかもしれません。

今回はそのような人達に向けて、スクールカウンセラーの太田滋春さんがコラムを書いてくださしました。

「リラックスととのえタイム」を持とう

スクールカウンセラー　太田　滋春

こんにちは。スクールカウンセラー太田滋春です。
ココカラでこころのケアのアイディアを動画で紹介しているぱんだの中の人です。
学校始まりましたね。学校のリズムにこころやからだは馴れてきましたか？
とはいえ、こころもからだの疲労をためていませんか？
平日を安定してがんばるためには、週末のリラックスが大事といわれています。
リラックスしてこころとからだをととのえる『リラックスととのえタイム』をおすすめします！
こころがのんびり、ほっこり、ここちよいと感じる時間はどんなときですか？
青空眺めて、あー気持ちがいいなぁって最近感じていますか？
そんな素敵な時間を休日には大切にしていきましょう！

【おすすめのリラックスととのえタイム】
心理師の他にサウナ・スパ健康アドバイザーという資格ホルダーのぱんだからおすすめの方法を紹介します。
温冷交代浴といわれるもので、サウナでの「ととのう」というディープリラックスで瞑想に近い状態を作り出す方法でもあります。

① 40～42 度のお風呂に額が汗ばむ程度まで入浴
② 水シャワー（慣れないうちは手足のみ）
③ 身体の水気を拭いて椅子に座って 3～5 分休憩
これらを 3 セット繰り返す。

血行が良くなり、深部体温が上がり、自律神経もととのうといわれています。
毎日は難しくともリラックスしたいなという時の参考にしてみてください。
Youtube チャンネル『ぱんだ先生のこころメンテ』では、リラクセーションや簡単にできるこころのメンテナンスの方

法を 1 分間のショート動画でストックしていっています。自分なりのこころのメンテナンスを見つけたいという方はチェックしてみてくださいね🐼

「こころメンテ集」

【9 月のスクールカウンセラー・相談支援パートナー　相談日】

スクールカウンセラー	滝川（たきかわ）　秀子（ひでこ）さん	9/6(月)、9/13(月) 、9/27(月)
	太田（おおた）　滋春（しげはる）さん	9/1(水)、9/8(水)、9/15(水)、9/29(水)
相談支援パートナー	栗田（くりた）　正樹（まさき）さん	9/1(水)、9/8(水)、9/15(水)、9/29(水)
	山吹（やまぶき）はるえさん	9/3(金)、9/7(火)、9/10(金)、9/14(火) 9/17(金)、9/21(火)、9/24(金)、9/28(火)
相談支援パートナー 学びのサポーター	冨長（とみなが）　佑来（ゆうき）さん	9/2(木)、9/6(月)、9/9(木)、9/13(月) 9/16(木)、9/27(月)、9/30(木)

【保護者のみなさまへ】

カウンセリングの予約はいつでも受け付けております。お気軽に担任又は保健室までご連絡ください。