

相談室だより

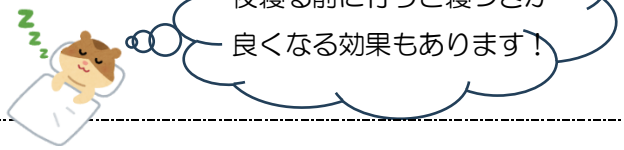


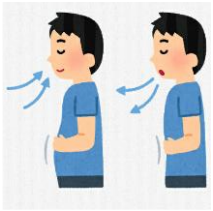
令和８年９月
教育相談課
青少年教育カウンセラー

みなさん、こんにちは。2 学期が始まりました。2 学期は 9 月には輝翼祭の文化部門、10 月には体育部門と大きな行事がありますね。行事は楽しみな反面、緊張する場面もあると思います。適度な緊張はパフォーマンスを高めてくれると言われていますが、緊張しすぎると本来の力が発揮できなくなってしまいます（緊張しなさすぎても、パフォーマンスは下がると言われています）。今回は、緊張した場面でリラックス状態を作れる**呼吸法**を紹介したいと思います。行事や部活動の大会、試験の時など緊張している時にやってみてくださいね。

～呼吸法のやり方～

① 椅子に浅く座り、両手の力を抜いて膝の上に置く（立って行う場合は足を肩幅に開く）
② 『１・２・３』と一秒ずつ頭の中で数えながら、鼻からゆっくりと息を吸う
③ 『４』で軽く息を止める（苦しくない程度に）
④ 『５・６・７・８・９・１０』と一秒ずつ頭の中で数えながら、口からゆっくりと息を吐く（ろうそくの火を消さないようにそっと長く吐くイメージ）。息を吐きながら肩や体の力が抜けていくのを感じる
⑤ 少し間をあけて、②からまた繰り返す





＊開室日と時間

火曜日　１０：００～１７：００
木曜日　１０：００～１７：００

※都合により変更になる場合があります。
※原則 10 時からの予約受付ですが 9 時からの予約を希望する場合はカウンセラーに相談してください。

＊場所

1 階　保健室の２つとなりの部屋にあります。



＊青少年教育カウンセラーは何をする人？

友だちのこと、学校のこと、家族のこと、なんだか分からないけどモヤモヤしていることなどはありませんか？そんな時カウンセラーはみなさんのお話をゆっくりと聞いて、気になっていることを一緒に考えます。うまく言葉にできなくてもかまいません。少しずつ気持ちが整理できるように、お手伝いします。また、教室でどんな活動をしているかみなさんの様子を見に行くこともあります。

＊相談室はどうやって利用するの？

●昼休みや放課後は自由に出入りができます。

友だちと一緒でも、1人でもOKです。ちょっとホッとしたい、ゆっくりしたいという時に気軽に立ち寄ってください。

●予約の人が優先です。

ゆっくり話をしたい、他の人がいると話しにくいという時はぜひ予約をしてください。

●予約の仕方

以下の方法から、1つ選んで予約をしてください。

①休み時間や放課後に、直接相談室に来て予約する。

②先生を通して予約する。

保護者の皆様へ

日頃からお世話になっております。

1学期に引き続きまして、2学期も、どうぞ宜しくお願い致します。

相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで気になることや心配なこと等がありましたら、お気軽にご利用ください。なお、ご相談内容について、相談者の許可なく第三者に伝えることはありません。

ご相談にいらっしゃる場合は、十分に時間を確保できるよう事前に予約されることをお勧めしております。学校の先生を通じてご連絡いただくか、直接、相談室までお電話ください。

◆中野中学校相談室：042-784-1431（相談室直通電話）

【開室・受付時間：火曜日10時～17時、木曜日10時～17時】

※留守番電話になる場合もありますが、お名前、ご連絡先のメッセージを残していただければ、カウンセラーからおかけ直し致します。

※開室日のご相談が難しい場合、教育相談課　相模湖相談室でのご相談も承っております。ご希望の方は下記にご連絡ください。

◆教育相談課　相模湖相談室：042－682-7020

【受付時間：月～金曜日、9時～17時】