

2011.9.12 (月)

ゆるりすと

～Open The School World～5

♪ 朝夕はめっきり涼しくなりましたね。みなさんお元気ですか？
スクールカウンセラーの山口智子です♪

夏休み、高校球児の活躍をテレビで（あるいは甲子園で？）応援した人もおられたのではないのでしょうか？

最後まで諦めない粘り強いプレーはもちろんのこと、今回目立ったのは、「正座して黙想」「爪先立ち（合気道の精神統一法）」など、試合前の緊張を和らげたり、ピンチに陥ったときに気持ちを落ち着かせるために、古風な精神統一法を実践する選手たちの姿でした。

このように自分の体や呼吸の状態に意識を向けることは、適度にリラックスしながら集中して物事に取り組むために、とても効果的な方法なのです。

困った状況のとき、解決法を頭で考えるのも大切ですが、まずは平常心を取り戻し、本来の力が発揮できるように深呼吸をしてみませんか？

スポーツの試合だけでなく、テストや人前での発表のときなど、ドキドキを解消するためにぜひ一度お試しあれ♪

♪ 次の来校日は、9月14日(水)です。相談の予約をしたいという人は、担任の先生あるいは、教育相談係の先生（1年 宮田先生、2年 鈴木先生、3年 原園先生、伊藤先生）に申し出てください。

—————《From スクールカウンセラー 山口智子》—————



♪ それ以外の日でも、相談室は毎日昼休みに開室しています。

皆さんにお願いします。小さなお人形、車、おもちゃの家、写真のたくさん載っている雑誌などで、使わないものがありましたらどんどん寄付してください！生徒相談室で使わせていただきます！！（国語小寺）

2011.9.12 (月)