

# 相談室だより



東京都立第四商業高等学校

保健相談室

スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、あけましておめでとうございます！ スクールカウンセラーの皆川<sup>みながわ</sup>  
貴代<sup>たかよ</sup>です。今年もどうぞよろしくお願いいいたします。

## 不安な時や心配な時の対処法

心理学では、心と身体はつながっていると考えられています。不安や悩みがあると、胃が痛くなったり眠れなくなったりした経験はありませんか？ それは心が身体に影響を与えている証といえます。しかし、逆に考えれば、身体が落ち着けば心も自然と落ち着いてくるともいえるのです。

不安な時や心配で落ち着かない時に有効とされている方法がありますので、お伝えします。

まず、椅子に背筋を伸ばして座ります。このとき、足がしっかり床に付くようにしましょう。手を横にブランと下げて、肩をゆっくり上にあげます。そこで一度とめて、ストンと力を抜きます。これを3回くらい繰り返します。

次に、腹式呼吸をします。はじめに『1・2・3』で鼻から息を吸い、『4』で止めて、口から細く長く『5・6・7・8・9・10』と息をはきます。この際、吐く息とともに不安感やイライラ感が身体の中から出ていくことをイメージすると効果的です。これを何度か繰り返してみてください。少しずつ気持ちが落ち着いてきますよ。

不安になったり緊張したりした場合にやってみてくださいね。



なんだかしんどいな…というときや、困ったこと、悩み事があるときには、どうぞ相談に来てください。スクールカウンセラーは秘密を守ります。安心してお話してください。

スクールカウンセラーは原則 **水曜日**に來ていますので、水曜日に直接スクールカウンセラーに相談予約するか、担任の先生や養護の先生に相談の予約をしてください。みなさんが来てくれるのを、お待ちしております。

【裏面もあります】

## 保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

もしお子さまのことでご心配なことや気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

お子さまが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご紹介することもございます。

### ご相談について

**来室相談**：事前にお電話でご予約いただけますと確実です。  
来校された際などにも、ぜひお立ち寄りください。

**電話相談**：時間がない、少しだけ話を聞いて欲しいときなど、  
お気軽にどうぞ。

### 相談日・時間

原則として、**水曜日の9:00～17:00**（電話の受付は16:00まで）  
となっております。

- \* 休み時間は生徒の相談を優先させていただきますので、  
ご了承ください。
- \* 相談日や時間の変更がある場合は、保健相談室のドアの脇に  
掲示いたします。

### 場所

**1階の保健室の隣**です。

### 連絡先

第四商業高等学校の副校長先生・担任・学年の先生・養護の先生・  
部活の顧問の先生などに相談希望の旨をお伝えください。

追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ **03 (3990) 4221** (職員室)