



エ ポ ペ

教育相談部 通信
NO.10
令和8年3月吉日



今年度も一区切りの時期になりました。この1年、さまざまな出来事や気持ちを経験してきたと思います。頑張ったこともあれば、思うようにいかなかったこともあったかもしれません。新年度に向けて、自分の歩みを振り返り、気持ちを整理する時間をもってみましょう。一人で抱えきれない思いがあれば、いつでもカウンセリングルームを訪ねてきてくださいね。

■ 春は別れと出会いの季節

春は、別れと出会いの季節です。さみしさや不安、そして期待など、さまざまな気持ちが入り混じる時期でもあります。別れは決して「なくなる」ことではなく、その人や時間は自分の中に残り続けます。そして、その積み重ねが次の出会いへとつながっていきます。後悔のないように、感謝の気持ちや想いは言葉にして伝えてみるのも良いかもしれません。



■ 新年度・新生活で心を落ち着かせるために

4月からは、新年度・新生活が始まります。初めてのことで戸惑うことがたくさんあると思います。ひとりで抱え込まず、誰かに相談したり、自分を整える時間を大切にしてくださいね。3つの整え方を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

🌸 呼吸をゆっくり整えよう「4秒吸って、ゆっくり（6秒くらい）吐く×3」

呼吸をゆっくり吐くことで、副交感神経が働き、体がリラックスしやすくなります。

🌸 言い換えをしてみよう

新しい環境では、誰でも不安や緊張を感じます。うまくいなくても「ダメだ」ではなく、「慣れてないだけ」と言い換えてみましょう（リフレーミングの効果）。

🌸 安心できる「場所・習慣」をもってみよう

家で温かい飲み物を飲む、好きな曲を聴く等自分にとってホッとできるものを意識的にもつことで心が落ち着くきっかけになります。

春休み中のカウンセリングルーム

- 基本的に閉室です。
- 何か相談がありましたら、事前に教育相談部の先生に声をかけてください。

別室「ぴっと」

- 3月30日まで開室します。
- 4月以降は、決定次第お知らせします。
- ※利用には、登録が必要です。不明なことがあれば、まずは教育相談部へ！