

スクールカウンセラー便り 令和2年9月号

府中第五中学校スクールカウンセラー

相山 智美



皆さん、こんにちは。あっという間に夏休みが終わりました。まだまだ暑い日は続きます。塩分・水分をしっかりにとって乗り切りましょう。心と体はつながっています。体を健やかにすることで、心も元気になります。

先日は、「チェアヨガ」と言って、椅子に座ったままできるヨガを習ってきました。また、「目のヨガ」というものもあるそうです。そこで今日は、多くの人が疲れがたまっていると思われる「目」について、目の疲れを取る運動をご紹介します。運動といっても、「眼球運動」なので座ったままできるので、ぜひ試してみてくださいね。

- ①右目を手で押さえて閉じます。
- ②首や顔は動かさずに、左の目の玉だけを時計回りにぐると
2～3回回します。同じように、時計反対周りにも目の玉を回します。
できるだけ、外側を回すように頑張ってみましょう。
- ③今度は、左目を手で押さえて閉じて、右目を②と同じように回します。
- ④目を回している時に、どうしてもこの場所はみることができないとか、飛ばしてしまうなどがあると思うので、その場所はゆっくりと動かしたり、目の動きを止めて、そこで深呼吸したりします。
- ⑤最後は、両てのひらで目をおおって休ませます。

いかがでしたか？このお便りを読んだら、すぐにでもできる運動です。テレビやパソコン、スマホを見過ぎた時や、気持ちがそわそわして落ち着かないという時にも有効です。

相談室では話をするだけではなく、このように体にアプローチした方法で心を落ち着かせていくコツをお伝えしています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆様のご相談もお受けしています。相談室が開いている日は↓です。



9月4日(金)・11日(金)・25日(金)

10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)

*9月18日と10月23日以外の金曜日に開いています。

【ご予約・相談の方法】お電話もしくは、以下の相談予約票をご記入の上、担任の先生、首藤先生（養護教諭）にお渡しいただくことで予約ができます。

【相談時間について】1回の相談時間は、おおよそ50分間となります。2校時目～6校時目の枠と、15時30分～17時20分にてお受けしていますが、それ以外をご希望の場合は、その旨をご記入ください。

キ リ ト リ

【予約票】

対面相談・電話相談（←どちらかに丸をつけてください） 申込日 令和 年 月 日

生徒 氏名（ 年 組 ）

保護者氏名（ ）・続柄（ ） 電話（ ）

第一希望日（ 月 日 曜日 時 分～ 時 分 ）

第二希望日（ 月 日 曜日 時 分～ 時 分 ）

その他、伝えておきたいこと（ ）