

2025（令和7）年9月

相談室だより



○2学期がはじまりました

「心の相談室」のスクールカウンセラー（SC）の河原剛かわはらつよしです。この間1学期を迎えたと思ったのに、もう2学期ですね。1年生の皆さんは、中学校の生活に慣れてきましたか？2年生、3年生のみなさんはいかがでしょう。

楽しいこともあれば、しんどいこともあるかもしれませんね。学校での勉強や友達つきあいで色々と疲れてしまうこともありますよね。そういうときには、心の元気もなくなってしまうがちです。気持ちがイライラしたり、落ち込んだりするかもしれません。

そういう時に誰でもその場でできる心の回復方法があります。そのひとつの方法が、自分で自分の体の心地よさを感じるところに優しく触れる【セルフタッチ】です。

○【セルフタッチ】って？

セルフタッチには決まった方法はありませんが、3つのポイントがあります。

- ①. ゆっくり呼吸します
- ②. 丁寧に優しく自分の体に触れます（服の上からでOKです）
- ③. 触れている手の感覚や触れられている体の感覚に気持ちを向けます



触れる場所にも決まりはありません。自分が心地よいと感じる部分を探しながら、自分で自分の体に触れてください。例えば、次のような場所が良いかもしれません。

- ・のどの下（胸）にゆっくり触れてみます
- ・お腹の中央のおへそより少し上の部分に触れてみます
- ・右手で左側、左手で右側の肩に触れて自分をハグするように触れてみます

両手を重ねて同じ所に触れるのもOKです。片手ずつちがう場所に触れることもOKです。手をゆっくり動かして体をさするのもお勧めです。触れている部分に気持ちを向けながら、ゆっくりと呼吸をしてください。心が落ち着いてくることをゆっくり味わってください。

○セルフタッチはいつやるのがお勧め？

セルフタッチは、いつでもどこでも誰にでもできる心の回復方法です。学校の授業中に気持ちが疲れてしまったら、自分の席に座ったままで、お腹に手を当ててセルフタッチをすることができます。テストの直前に気持ちが焦ってしまった時も、席に座ったままで、のどの下

（胸）に手を当ててセルフタッチをすることができます。夜寝る前に心が落ち着かないときにも、お布団の中でセルフタッチをすることも、良い方法です。

ちょっとしたすき間の時間に、思い出してやってみてください。

○心の相談室の使い方

相談は予約制になっています。
「スクールカウンセラーに会いたいな」、「お話を聞いてもらいたいな」と思った人は、教頭先生か、担任の先生にお願いして、予約を入れてもらってください。
保護者からの相談も受け付けています。お気軽にお越しください。

○相談できる日時

下記日程（●は一日、○は午後から）で来校します。1回の相談45分間となります。

時間：9:00～9:45／10:00～10:45／11:00～11:45／

12:50～13:35／13:45～14:30／14:45～15:30

※小学校への来校日も記載しており、基本的に9:00～16:45の勤務となります。

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●	2	3	4	5	6
7	8 中条小	9	10	11	12 道上小	13
14	15	16 ●	17	18	19	20
21	22 ●	23	24	25	26	27
28	29 湯田小	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 道上小	7	8	9	10	11
12	13	14 ○	15	16	17	18
19	20 ●	21	22	23	24	25
26	27 ●	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 ○	5	6	7	8
9	10 中条	11	12	13	14	15
16	17 ●	18	19	20	21	22
23	24	25 ○	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1 湯田小	2 ○	3	4	5	6
7	8 ●	9	10	11	12	13
14	15 道上小	16	17	18	19	20
21	22 ○	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

