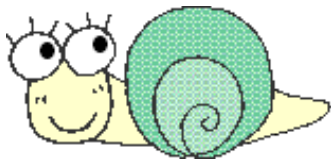


# 一宮北高校相談室だよりNo.2 2018年6月号



## 段々蒸し暑くなってきましたね！

日に日に“蒸し蒸し”してきましたね。梅雨入り間近ですね！  
空も毎日どんよりし、雨も降ったり・・・、皆さんも、心なしか、気持ちもドヨ～ンとなさっていませんか？

特にこの地域の梅雨時は、全国的にも蒸し暑くて有名です。  
睡眠と水分をしっかりとって、これから更に暑くなる夏を前に、体調もこころの状態も、「準備オッケー！」になさってくださいね (\*^\_^\*)



## 皆さんは、緊張したり、あがったりした時、どのように対処されていますか？

皆さんは試験を受けたり、授業中にクラスメート達の前で発表したり、体育祭などで苦手な競技を行ったり・・・する時、心臓がバクバクしたり、喉がカラカラに乾いてしまったり、暑くないのに汗が出てきてしまったり、呼吸が速くなってしまったり・・・という経験はありませんか？

頭の中はまっしろ？！ そんな状況に陥ったことはありませんか？

「自分が何を話したのか覚えていない」「この場を早く終わらせたい」と、それだけを考えて話したり、動いてしまったなど・・・、反省や後悔の念が残ってしまう・・・、そんな体験をされたことはありませんか？

実はそういう時の皆さんの体は、皆さんが意識されている以上に緊張して、固くなっていることが多いのです。体と心の緊張は、実はとても強くつながっています。

体を屈伸させたり、手足や指をウ～ンと伸ばしたり、肩を上下させたり、首や腕をゆっくり回したりして・・・。両肩をギュッと強く上げて、今度はパッと力をゆるめてストンと下ろしたり・・・。「身体の緊張をほぐす！」ことを意識して行ってみてください。

緊張した時は、体の状態を少し変えることで、早く緊張から抜け出すことができるようになります。ぜひ試してみてくださいね (^\_^)v



◆6月及び7月のスクールカウンセラーの予定 (9時45分～17時30分)

6月11日月曜日

7月2日月曜日

7月11日水曜日午後