



ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室 令和2年11月号



秋桜の可憐な花が咲き誇るなかでの、先日の秋桜コンサート…。例年とは違った形での合唱祭でしたが、伸びやかな歌声を聴かせていただきました。みなさんの合唱は、秋の空に響く透き通った歌声でしたね。

毎日の練習の中で、仲間を思いやり支え合う心が育まれたことが、なによりの経験です。友だちと協力し合えた気持ちを大切にしながら、これから寒くなる冬を温かい気持ちで乗り越えましょう。

3年生のみなさん、受験勉強は進んでいますか？思うようにいかなかったり、焦る気持ちでもやもやする時など、気分転換に相談室を覗いてみませんか？お喋りでもしながら一呼吸おいてみましょう。ぽぽちゃんとお待ちしています(*^_^*)

☆スクールカウンセラー来校日☆

11月17日(火)(今月は1回です)

12月1日(火)・12月15日(火)

専門の先生と話すことで違う角度からの見かたに気付くこともあります。思春期の子どもたちの難しさや戸惑いに悩むことがあったら、遠慮なくご相談ください。

「ほほえみ相談室」

開室時間 月曜日 ~ 金曜日
10時 ~ 15時30分



電話相談も受け付けています。不安や心配な気持ちが大きくなる前にまずは少しでもお話ししてみませんか？電話は相談室に直接繋がります。

お電話お待ちしております！

電話番号 521-2663



♪リラックス呼吸法♪

みなさんは不安や緊張を感じた時どうしていますか？不安や緊張をやわらげるためのリラックス法のひとつをご紹介します。試験や試合、発表の前などにやってみてくださいね。

☆リラックス呼吸法☆

腹式呼吸で行います！

- ① 3秒で鼻からたっぷり息を吸います。
- ② そのまま2秒間息を止めます。
- ③ 5秒かけてゆっくりと、口から息を吐きます。
これを何度か繰り返してやってみましょう。