

カウンセリングルーム便り 7月 2025

まだですが、1学期お疲れ様でした。
というわけで、夏なので夏のことをお知らせしたいと思います。

MY MIND AND BODY ACADEMIA 僕の心身アカデミア 夏のセルフケア7つのヒント



朝ごはんパワーチャージ ～寝坊との果てなき戦い～

バナナやヨーグルトなど、消化しやすくエネルギーになるものなんてどうですか？
少しでも口にすることで体が目覚めて元気が出ます。



今日のじぶんに拍手パチパチ ～できた！それだけで100点～

「ちゃんと起きた」「着替えられた」とか
どんな小さなことでもOK！
できたことに気づいて、自分をねぎらうことは
とても大切なセルフケア。



エアコン冷えにご用心 ～冷気、それは静かなる刺客～

設定温度は26～28℃がいいかも。冷えすぎに注意。
羽織りものやひざ掛けで、冷えから体を守りましょ。



スマホ、ちょっとおやすみ ～ヒーロー、電源オフを決意する～

寝る1時間前はスマホやニュースから離れて、
目と心をクールダウン。
明るい画面や情報にさらされすぎると、疲れちゃうよ。
ゆっくり眠るための準備時間をつくりましょ。



5分の“なにもしない”タイム ～心と身体、解放宣言～

ぼーっとして、心のエネルギーを回復！
短い時間でも、自分を休ませる意識を持ってましょ。



クールダウンの魔法 ～心も身体もリセットボタン～

イライラ・モヤモヤしたときは、深呼吸。
冷たいおしぼりを首にあてると効果大。
たったこれだけでも、気持ちが落ち着くかも。



お風呂でほっとひと息 ～湯気と共に去りぬ～

ぬるめのお湯に入って、疲れをリセット！ゆっくり入浴タイムがおすすぬ。
38～40℃のお湯で10分ほど浸かるだけでも、心も体ホッとすぬかも。



カウンセリングルームの利用について

- ・開室日時は下のようになっています。
変更などを反映した最新版はカウンセリングルームの外に掲示してあります。
- ・原則45分まで利用できます。
- ・できるだけ授業を取っていない時間に来てください。
先生に授業中の来室許可をもらっていても、その授業は欠席になってしまいます。
- ・予約を取ることできます。予約優先なので、予約すると確実です。
予約方法は ①直接来室して予約
②電話で予約
048-442-4963 「カウンセリングルームへ」とお伝え下さい。
①と②、どちらでも大丈夫です。

開室曜日 **7**月のカウンセリングルームの予定
 ※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。
月 水 木 金
 相談員もこの曜日にいます
スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00-16:00
スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 木 金 12:00-18:00

月	火	水	木	金
	期 末 7/1 考 査	期 末 2 考 査	期 末 3 考 査	期 末 4 考 査
	閉 室	11:00 - 19:00	SSW 11:00 - 19:00	SSW 11:00 - 19:00
7 10:30-16:30 SSW 9:00 - 17:00	8 閉 室	9 閉 室	10 SC SSW 11:00 - 19:00	11 10:30-16:30 SSW 9:00 - 17:00
14 9:00 - 17:00	15 閉 室	16 8:30 - 16:30	17 SC SSW 8:30 - 16:30	終 業 式 18 終 業 式 10:30-16:30 SSW 8:30 - 16:30
21 海の日	22 閉 室	23 8:30 - 16:30	24 8:30 - 16:30	25 10:30-16:30 SSW 8:30 - 16:30
28 10:30-16:30 SSW 8:30 - 16:30	29 閉 室	30 8:30 - 16:30	31 10:30-16:30 SSW 8:30 - 16:30	8/1-31 開室は月水木金の8:30-16:30 SSWは月木金の10:30-16:30 ですが、来室の際は電話などで確認してください ※ 8/12-15は閉室です ※ 8月にSCは来ません
始 業 式 9/1 始 業 式 10:30-16:30 SSW 8:30 - 16:30	2 閉 室	3 11:00 - 19:00	4 SC SSW 11:00 - 19:00	5 SSW 11:00 - 19:00

お部屋の
ひと

教育相談担当教員 高 橋 文 栄
 スクールカウンセラー 小 牧 陽 子
 スクールソーシャルワーカー 松 村 奈 美
 山 野 敬 子
 教 育 相 談 員 海 老 原 知
 気が向いたらどうぞー

