

ビタミ

ン 愛

教育相談便り

2022/2/1

~2月号~

志貴野高等学校 保健・教育相談部

窓から見える雪景色が、とてもきれいですね。

今年度の授業日数も残り少なくなりましたが、みなさんにとってはどのような1年でしたか？
この1年を振り返って、気持ちのリフレッシュをしてみてくださいね。

今月は、桶谷スクールカウンセラーからのメッセージです。



冬の魔法の言葉
桶谷 香織



毎日寒いですが、みなさん元気に生活していますか？

寒いと、動きたくなくて、ついついお部屋に閉じこもりがちになってしまいがちですが、寒い時こそ、実は運動するといいいんです！それは、寒いときの方が、代謝が上がるので、筋肉になりやすく、そして、痩せやすいからなんです。

わたしは食べるのが大好きなので、食べることを我慢するのは辛いので、なるべく運動するように心がけたいのですが、なんだかんだ、時間がとれなかったり、怠けてしまったり、、、と、言い訳がましいですが（笑）ストレッチは、なるべくするように心がけています。筋肉を伸ばすことで、血行がよくなるので、体も温まるし、老廃物が流れやすくなるので、浮腫もとれ、ボディラインもスッキリします♪しかし、寒いと体が固まって、なかなか伸びてくれません。



そんな時は、とっておきの魔法の言葉があるんです！それは、『温かい』です。寒くても、『温かい』と言いながら、体を伸ばすんです。

実は、脳は、聞こえた言葉をそのまま自分のことだと理解するという機能を持っています。ですので、『温かい』という言葉を目から入れることで、『わたしは温かい』と認識させます。体は温まると、よく伸びますよね。『温かい』と言い聞かせながらストレッチすると、本当にいつもより伸びるんです。これ、嘘のような、ほんとの話なので、ぜひ、試してみてくださいね。

体と心は繋がっているのです、体が緩むと、絶対に心も緩みます。笑顔も、緩んだ顔の方が、強張ってる顔よりもステキですよ。脳の嬉しい誤解をぜひ利用して、心も体もリラックスさせましょう。今日も楽しい一日を過ごしてくださいね！



2月・3月来校予定日

(SC: スクールカウンセラー、SSW: スクールソーシャルワーカー)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
31	01 清水SSW 13:00~17:00	02 水野SC 13:15~16:15	03	04
07	08 清水SSW 13:00~17:00	09	10 桶谷SC 13:00~17:00	11
14 水野SC 11:30~14:30	15 清水SSW 13:00~17:00	16	17 桶谷SC 13:00~17:00	18 藤田SC 12:30~18:30
21	22 清水SSW 13:00~17:00	23	24 水野SC 16:00~17:30	25 藤田SC 12:30~17:30
28 桶谷SC 13:00~17:00	01	02	03	04



3月11日(金) 藤田 SC 12:30~17:30
3月16日(水) 水野 SC 13:00~17:00



面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
*来校予定日時は、変更になることがあります。
*カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)
担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

