

教育相談だより 第2号

令和5(2023)年5月2日 発行
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

5月に入りました!そろそろ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。皆さん、お元気ですか?

さあ、いよいよゴールデンウィークです。今年は5連休ですね。日々充実した高校生活を送っている三高生ですが、「部活動や学習課題などで、普段よりも忙しくなりそう……。」と感じる人もいるかもしれません。

そんな人はToDoリストを作ってみましょう。三高手帳、スマートフォンのアプリケーション(メモ帳・カレンダー・リマインダーなど)を使うのがおすすめですよ。

溜まった疲れが出始めるのもこの時期です。大切な人と過ごす時間や、何もせずゆったり休む時間が、少しでも多く作れますように。

心と身体 の健康づくり、できていますか？

- 運動 1日15分、体を動かす。歩くこと・体操などがよい。
- 仕事 楽しく働く。無理を続けない。
- 睡眠 毎日十分な睡眠をとる。
- 休息 活動の合間に休みをとり、心にもゆとりと栄養を補給する。
- 栄養 栄養のバランスを考える。三食味わって楽しく食べる。
- 入浴 適度な入浴は、心身の新陳代謝を促進する。



やってみよう！リラクゼーション（漸進的筋弛緩法）

10秒間力を入れて筋肉を緊張させ、15～20秒間脱力して緩めます。

【手順】

1. 両手
 - ① 両腕を伸ばし、手のひらを上にして、親指を曲げて握り込む。
 - ② 10秒間力を入れて緊張させる。
 - ③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置いて、15～20秒間脱力・弛緩する。
2. 上腕
 - ① 握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に力を入れる。
 - ② 10秒間緊張させる
 - ③ 15～20秒間脱力・弛緩する。

※3.からは、緊張させる部位について記します。「10秒間緊張、15～20秒間脱力・弛緩」は同じです。

3. 背中 曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付ける。
4. 肩 両肩を上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる。

5. 首 右側に首をひねる。左側も同様に行う。
6. 顔 口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れる。
7. 腹部 腹部に手をあて、その手を押し返すように力を入れる。
8. 足
 - ① 爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉を緊張させる。
 - ② 足を伸ばし、爪先を上を曲げ、足の上側の筋肉を緊張させる。
9. 全身
 - ① 全身の筋肉を一度に10秒間緊張させる。
 - ② 力をゆっくりと抜き、15～20秒間脱力・弛緩する。



つらい気持ちは、体の外に出してしまおう

新しいカウンセラーの先生をお迎えします

6月から新たに鈴木りほ先生(未来の風せいわ病院・医師)をカウンセラーとしてお迎えします。面談日時は、6月21日(水)と9月20日(水)の13:30から15:30です。

外部の相談窓口

つらい時は、一人で悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

次の相談窓口も利用できます。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24時間子供 SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
	チャイルドライン (チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木～土曜、第1・第3水曜 16:00～21:00
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土曜 12:00～21:00 日曜 12:00～18:00
	いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月～金曜 9:00～17:00

5月・6月のカウンセリング



5月18日(木) 10:00～16:45 佐々木先生

5月26日(金) 14:30～16:30 菅原先生

6月21日(水) 13:30～15:30 鈴木先生

6月23日(金) 14:30～16:30 菅原先生

6月29日(木) 10:00～16:45 佐々木先生



面談を希望する場合は、担任の先生か教育相談担当の先生(蒲谷・後藤・小野寺)に申し込んでください。