

## そうだしつだよ 相談室便り

9月 

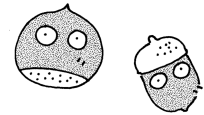
### 【緊張を和らげる方法】

夏休みが終わり、学校が始まりました。学校での学習には、みんなの前で発表する機会があると思います。緊張するときはどんなときですか？と質問をすると、「みんなの前で発表するとき」と答える人も多いです。緊張することは悪いことではありませんが、緊張しすぎると「伝えたい事が言えなかった」など、困ってしまうこともあります。そこで、今回は緊張を和らげる方法をご紹介します。

ポイント①：ゆっくりと息を吸い、吸った時間の2倍の時間をかけて息を吐く。

ポイント②：背筋を伸ばして姿勢を正す。

ポイント③：笑顔を作る。



緊張している状態とは、興奮している状態に似ています。興奮を和らげることで、緊張している状態が和らぎます。緊張しすぎているときに試してみてください。



### 【相談室のご案内（児童）】

【時間】中休みと昼休み。

【場所】2階さんすう室と6-1の間の部屋。

【方法】直接相談に来ることも予約を取ることもできます。

【相談室のお手紙ポストについて】

相談室の前にお手紙ポストと紙が置いてあります。直接話しに行くのが難しいときに、使ってください。

## \*保護者のみなさまへ

相談室では、保護者の方々からの相談も受け付けております。お子さまのことで困ったことや気になること（行動面・対人面・発達面・情緒面など）がありましたら、お気軽にご連絡ください。また保護者の方々のプライバシー保護のため、相談は予約制になっております。相談をご希望の方はスクールカウンセラーに直接ご連絡くださるか、担任または副校長を通してお申し込みください。

【問い合わせ・相談申し込み】 03-3363-0661

【曜日と時間】金曜日 8:45~16:00

