

秋晴れが清々しく、紅葉も綺麗に色づき景色は秋一色となりました。冬服を着ている皆さんの姿を見ると、大きな季節の変化を感じます。

3年生は学年末試験を終え、生活のすべてが受験モードとなりました。やる気がみなぎっている人、焦りがある人、気分が乗らない人、平常心を保っている人、と様々な気持ちで日々を過ごしていることでしょう。一人で抱えるのが辛いときは、保健室にも相談してください。

2年生はいよいよ修学旅行です。今年は中国・九州地区への旅となりましたが、みんなと最高の思い出を残せるよう、思いっきり楽しんでください。

1年生は、12月に外務省の高校講座や未来人財セミナーが予定されています。この機会にぜひ自らの視野を広げ、将来に向けての目標を明確なものにしてほしいと思います。

また、本校ではスクールカウンセラーの先生に毎月1回来ていただき、生徒や保護者の相談を受けています。必要な人は、こちらで時間調整を行いますので保健・相談部職員まで気軽に相談してください。

## \*\*\*試してみよう! 緊張したり、イライラした時に自分でできるリラックス法\*\*\*

**呼吸法** ☆吸うときは、肺いっぱい空気が満たされるイメージで。吐くときは、肺が徐々にしぼんでいく様子をイメージして!

①息を吐く



②ゆっくり息を吸う

1、2、3拍くらいで。  
鼻からでも口からでもよい



③1テンポおく



④ゆっくり息を吐く  
7~10拍くらいかけて吐く



好きな音楽や  
香りに包まれるもよし



### 筋弛緩法

簡単にできるのでやってみよう!

#### 掌

①掌を握って  
ぐっと力を入れる  
5秒くらいは力を入れ続ける



②パッと手を開いて  
力を抜く  
じわっと血液が流れるのを感じる



#### 腕

①腕を横に広げ、  
力こぶを作る感じで  
上腕二頭筋に力を入れる  
5秒くらい力を入れ続ける



②腕を振り下ろし、  
一気に力を抜く  
腕の重さを感じ、  
力が抜けた感覚を味わう



### 学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 なやみいおう (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp) (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間