



♪♪ みんな、おなじ、生きているか〜ら〜 ♪♪

皆さん、イルカさんが歌うこの歌を知っていますよね。コマーシャルにもなっています。歌ってみましょう。さん、ハイ、「みんな、同じ、生きているか〜ら〜、一人に一つずつ〜、大切な、いのち〜」そう、あの歌です。なんだか心がホッコリしますね。よく、虫が嫌いで殺そうとしたり、虫から逃げようとしている人を見るとこの歌を思い出します。最近、世の中でも「みんな、同じ・・・」を思い出せずに誰かをいじめたり、さらには命を奪おうとする事件を耳にします。また、それを苦に自らの命を絶ってしまうこともあるようです。思春期を生きていくのは大変です。心が折れそうになるときもあります。自信を持って生きているように見える人でも悩みはあるものです。

3年生は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、と様々な気持ちで日々を過ごしていることでしょう。1・2年生も進路についての悩みを抱えている人が多いようです。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。

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、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、肺いっぱい空気を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



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 (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