



## 3学期は学年のまとめをしよう

3学期がスタートして数日経ちましたが、学校生活のペースに戻れていますか？

1年生はスキー学校、2年生は職場体験、3年生は進路のことと、毎日が慌ただしくなってきたことと思います。そんな中でも、自分の目標や抱負をしっかり決めて達成するために努力することを心掛けましょう。

新しい学年に進むために、自分が納得できるような毎日の生活を送ることが、ステップアップや総仕上げとなることでしょう。

～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．

## 今が踏んばいどころ

3年生のみなさんは私立高校の受験や公立高校の願書の準備を始める時期になってきました。精神的にも辛くなり、気持ちに余裕がなくなり、ささいなことでピリピリ、イライラ、不安に感じたりしている人もいます。今までの積み重ねてきた力を全部発揮できるように、自分なりに気持ちを落ち着かせる方法や問題を見た瞬間に頭が真っ白にならないような対策を考えておくことも1つの方法です。

当日は、ベストコンディションで臨めるように、体調管理に気を付けましょう。友達も、そして支えてくれている家族だって同じ気持ちです。みんなで乗り越えればと思えば、ちょっとだけ楽になるはずです。どうしても不安な人は、いつでもお話聞きますよ。



### 緊張してドキドキ！そんなときは

試験や部活の試合前に、緊張して心臓がドキドキして自分の持っている力を十分に出せなかった…というような経験はありませんか？大切な場面で緊張することはある程度必要ですが、それが強すぎるとマイナスに作用してしまいます。緊張してしまいそうな場面で役に立つ簡単なリラックス方法です。

- 1, 鼻から大きくゆっくりと息を吸い込む
  - 2, ふ～と口からゆっくり息を吐き出す（心の中で10秒数える）
- 目を閉じてやると、気分が落ち着き集中力もアップします。



スクールカウンセラー来室日は、1月16日（火曜日）30日（火曜日）となります。相談には、事前のご予約をお勧めしています。お気軽にお電話ください。

相談室直通電話 048-555-0151