

平成 30 年度

宗岡第二中学校相談室

(vol.2)

平成 30 年 6 月 11 日発行

相談室だより

宗岡第二中のみなさん、こんにちは。

1 学期も半分が過ぎ、それぞれ忙しい毎日をお過ごししているかと思います。行事やテスト、天候の変化もあって疲れを感じることもあるでしょう。疲れを感じたら、リラックスする時間を設けることが重要です。相談室はみなさんがよりよい学校生活を送るために活動しています。ちょっと疲れたな、一息つきたいなと思ったら是非、活用してくださいね。

校内相談員 藤本

リラックスしたい、そんな時は香りの力を借りてみよう！！

あなたはイライラしている時や緊張している時、どうやって気分転換していますか？

自分の好きな香りで気分を落ち着かせることは 1 つの方法としてあげられています。今回はなぜ香りでリラックスできるのか、説明していきます。

なぜ香りを嗅ぐとリラックスできる…？：香りを嗅ぐと香り成分が鼻の中を通り抜けて、脳に届いて、脳内の「**大脳新皮質**」という部分に情報を伝え、自分にとって好きな香りかどうかを判断します。また「**大脳新皮質**」はリラックスに関わる「**視床下部**」部分とつながっているため、好きな香りを嗅ぐと気分がほぐれるのです。身体と心が**トラブル**に見舞われていると、脳が疲れていることがあります。香りは脳に直接伝わるため、脳に癒やしの効果を与えることとなります。

代表的な香りとその効果について

- ・柑橘系の香り(レモン、オレンジなど)…気分をリフレッシュしたい／スッキリしたい時に
- ・フローラル系の香り(ローズ、ラベンダーなど)…緊張やプレッシャーから落ち着きたい時に
- ・ハーブ系の香り(ペパーミント、ローズマリーなど)…疲れている／やる気を上げたい時に

是非、試してみてくださいね！



【6月の開室予定】

月・火・木・金曜：藤本相談員 水曜：中井相談員 がいます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 SC来校日	8	9
10	11	12	13	14	15 13時開室	16
17	18	19	20 SC来校日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【7月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 SC来校日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 SC来校日	20 終業式	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

 開室日

【さわやか相談室の利用方法について】

- ・ 開室時間：8：30～16：20(火曜日は14：30～開室)
- ・ 面接時間は昼休みと放課後(緊急の場合、担任の許可を得れば授業時間も可)
- ・ 相談の予約を希望する人は、以下の方法で予約を取って下さい

- ・ 相談室前にある相談予約カードに記入、相談室前のポストに入れる
- ・ 直接スクールカウンセラーか相談員に伝えるか、担任の先生を通して申し込みをする
- ・ 相談室に電話し予約をとる

- ・ 電話による相談も受け付けています。開室時間内に以下の番号にお電話ください

相談室直通：048-472-8141(8：30～16：20)

保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様からの相談も承っています。お子様のことで心配なことなどがありましたらどうぞ気軽にご相談ください。

相談を希望される方は、担任の先生を通して予約していただくか、相談室まで御連絡ください。