

教育相談だより 10月



令和7年10月3日(金)

兵庫県立神戸高等学校

管理保健部

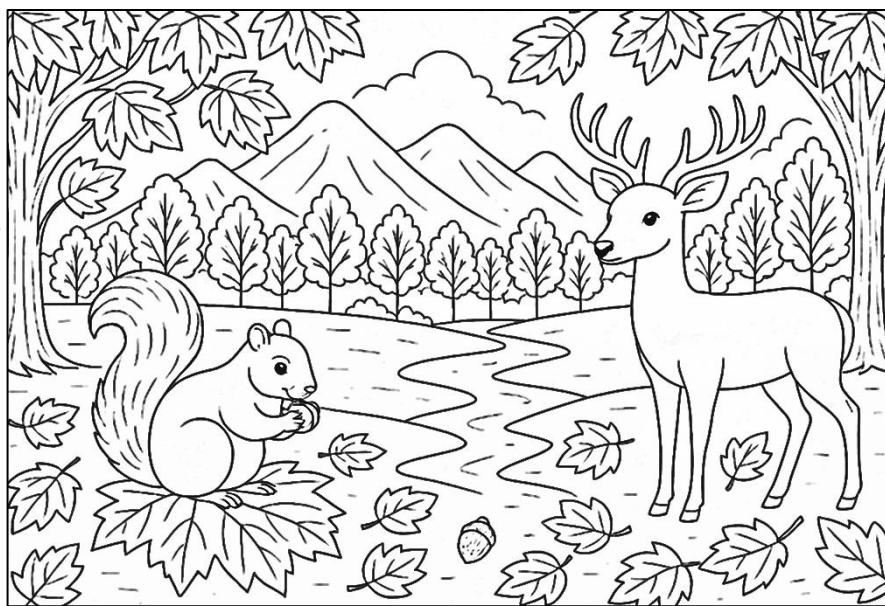
夏の厳しい暑さが和らいできました。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、秋はさまざまな活動が楽しめる季節です。10月は行事があり忙しい日々が続くと思いますが、リラックスできる時間を見つけて、一生懸命頑張っている心と身体を労わってあげてください。

丁寧に物事を進める方法

みなさんの中には、常に何かに追われているような生活をしている人もいます。また、リラックスできる時間になっても、なぜか心が落ち着かずソワソワしてしまい、目の前のことに向き合えないこともあるでしょう。落ち着いて作業できる(心の調子を整える)ために、「塗り絵のエクササイズ」を紹介します。ポイントは塗る感覚に集中することです。上手・下手の判断を行わず、塗っている時の感覚(紙とペンの擦れる音、色の濃淡など)に心を配ってみてください。心が落ち着いて、集中力が戻ってきたら塗り絵エクササイズをきりの良いところでそっと終えます。自分の作業を俯瞰しながら集中する方法の1つです。

【塗り絵エクササイズをやってみよう】 ★塗っている時の感覚や集中している状態を大切にしましょう。

★集中力が戻ってきたら、きりの良いところでそっと終えましょう。



参考文献：イラスト版子どものマインドフルネス 今井正司【著】合同出版

【10月・11月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 10月 7 日(火)、10月 15 日(水)、10月 21 日(火)、10月 29 日(水)
11 月 4 日(火)、11 月 12 日(水)、11 月 18 日(火)、11 月 26 日(水)

時 間 : ① 11時~11時50分
② 12時~12時50分
③ 13時~13時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。



welcome

