



そうだしつだより

令和4年5月10日

スクールカウンセラー 二宮 久美子

新緑が美しく、春風が心地良い季節になりました。新しい学年、新しいクラスがスタートしてしばらく経ちましたが、みなさん元気にスタートが切れているのでしょうか？ GWのんびりしすぎて登校のリズムが崩れてしまった人はいませんか？ 不安や緊張が続いている人もいるかもしれませんね。そんな時には、まずゆっくりとした大きな呼吸をしてみましょう。それだけで気持ちが落ち着くことも多いものです。大きく環境が変わり、ストレスで心も体もとても疲れやすい時期です。ゆっくりと少しずつ慣れていきましょう。

～ 疲れているときには、こんなことをやってみてください ～



○ 何もせず、一日中寝る

○ おいしいものを食べる



○ 気分が晴れるものを見たり、聴いたりする

○ 信頼できる相手に甘える



○ ただただ、ポーっとする

○ 頑張った自分にごほうび！



* 気になることがある場合は、お気軽にご相談ください。
(相談室で話した内容は厳守されますのでご安心下さい)

* 1学期は5月12・19日、6月2・9・23・30日、7月7日の木曜日
10時15分～17時まで、猪名川小学校にきています。

☆相談の申し込み方法 担任の先生や養護教諭、教頭先生などを通してご予約下さい。
当日でも空きのある場合には、相談をお受けすることができます。

