

カウンセラーだよ!

令和8年6月
スクールカウンセラー
渡辺 一翔

こんにちは。スクールカウンセラーの渡辺一翔（わたなべいつか）です。

6月になり、雨の日が多くなってきました。湿度が高くて体が「ジメジメ」と、実は心までどんよりしやすくなります。これは、気圧や湿度の変化で、自律神経（体をコントロールする神経）が乱れやすくなるから。心がモヤモヤするのは、あなたの心が弱っているからではなく、天気の影響かもしれません。



3秒でできる、どんより気分チェック!!

あてはまるものはありますか?

- ・なんだか朝、起きるのがだるい
- ・いつもよりイライラしやすい、怒りっぽい
- ・授業中、ねむくなりやすい宿題や勉強に集中できない

★ 1つでもチェックがついた人は、心と体が「お疲れモード」です。

次のリフレッシュ・アイデアをどれか1つ、ゲーム感覚でやってみましょう!

雨の日専用! スッキリ・リフレッシュ術

雨の日でお外に遊びに行けなくても、お部屋の中で「五感（ごかん=見る、聞く、かぐ、さわる）」を使ってスッキリする方法です。

① 鼻をスッキリ! 「いいにおい作戦」

レモン、みかん、ミントなど、スーッとする香りをかいでみましょう。
お風呂のシャンプーの匂いをじっくりかぐだけでも、脳がリラックスします。



② 耳をスッキリ!

「雨の音はどんな音かな? みんなはどんな音に聞こえる?」
窓を少しあけて、雨の音をじっくり聞いてみましょう。「シトシト」「ザーザー」「ポツポツ」……どんな音に聞こえるかな? あえて雨の音に集中すると、頭の中のモヤモヤが消えていきます。

③ 体をスッキリ! 「5秒だけ、ギューツ!!」

両方の肩を耳に近づけるように、ギューツと力を入れます（5秒キープ!）。「すとん!」と一気に力を抜きます。体の力が抜けると、心の力も一緒に抜けてホッとするよ。



④ 心をスッキリ! 「モヤモヤゴミ箱」

嫌なことや、イライラすることを、裏紙にえんぴつで色んな思いと書き殴ってみましょう。別に文字じゃなくてもいいです。色を塗るだけでもいい。書いたり、塗ったら、その紙をビリビリに破いて、ゴミ箱へポイ! 心の中のゴミもお掃除できます。

!! みんなもやってみてね!!



★ぼくは、みんなの話をきくことがお仕事です。もしも今、心配なことや不安なこと、気になっていることがある人は、ひとりで悩まずに相談にきてください。相談したいことがある人は先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えて予約してください。もしくは、学校でぼくが歩いているときに話しかけてください。まっています。

スクールカウンセラーに相談できる日

金曜日、10時15分～17時ごろまで猪名川小学校に来ています。

※下線の日程は9時から来ています。

6月…5日、19日、26日

7月…3日、10日

9月…4日、11日、18日、25日

(※6月12日、7月17日・24日はお休みいただいています)

8月(夏休み)は来ません



保護者の皆様へ

相談室は、保護者の皆様にもご利用いただけます。子育てや子どもたちの学校生活に関する悩みごと等、身近な相談室としてお気軽にご利用ください。個別相談は予約制とさせていただきます。お申し込みは担任の先生または学校を通してお願いいたします。当日でも、予約に空きがあれば対応できますので、ご相談ください。愚痴でも大丈夫ですよ。お待ちしております。