

スクールカウンセリングだより

たか はらしょうがっこう
高の原小学校のみなさん

～ストレスと上手に付きあおう・セルフケアのすすめ～

ストレスは誰にもあるもので、ストレスは悪者ではなく、乗り越えられれば成長させてくれるものでもあります。自分に合った対処法を見つけ、ストレスとうまく付き合っていればいいですね。

このお便りでは「セルフケア」という自分でできるストレス対処法をいくつか紹介しますので、少し疲れたなというときに、ぜひ試してみてください。自分にぴったりあった方法を探してみてください。

1 自分の気持ちに気づいて、表現する

不安、悲しい、つらい、心配、さびしい、イライラするなどといういろいろな気持ちを言葉にしたり、紙に書いてみたりして表現してみます。言葉にしたり、紙に書きだしてみることで心のなか整理されて、すっきりします。うれしい、楽しいという気持ちも表現してみてください。自分の気持ちを大切にできれば、周りの人たちの気持ちも大切にすることができます。



2 自分に合ったストレス対処法を見つける

・深呼吸をする ・音楽を聴く ・よく寝る ・絵を描く
・おしゃべり ・動物とふれあう ・空を見る ・運動をする
・歌を歌う ・お風呂に入る ・スイーツを食べる ・そうじをする



3 人とのつながりを大切にする

・友達 ・先生 ・家族や親せき ・習い事の知り合い

相談してみることもセルフケアです。スクールカウンセラーへの相談も利用してみてください。

(引用参考サイト:「こころとからだのセルフケア」国立成育医療研究センター)

相談室が開いている日と時間と場所

【1月】 11日 23日

* 相談時間：9:30～16:00

【2月】 1日 15日 27日

* 場所：会議室

【3月】 12日



- ① 担任の先生や保健室の先生に申し込みましょう。
- ② お家の人をお願いして、申し込んでもらいましょう。

保護者の方の相談も承ります。どんなことでも結構です。お電話や連絡帳で担任、教頭までお申し込みください。

(スクールカウンセラー 山本)