

カウンセラーだよ

令和5年12月
中条小学校
スクールカウンセラー

少しずつ寒さが増してきました。太陽の出ている時間や気圧の変化のため、これからの季節はストレスを感じやすい時期と言われています。私は食べる・しゃべる・笑うことでストレス発散をしています。皆さんはどうやってストレスを発散していますか？

★からだを動かしてリフレッシュ★

“病は気から”ということわざがあるように、心と体は繋がっていて、心が元気じゃないと、体が元気に動きません。

どうしたら心は元気になるのでしょうか？ いろいろな方法がありますが、その中の一つが体を動かすこと。ここでの“動かす”はストレッチなどの簡単な動きのことです。体を伸ばしたり、余分な力を抜いたりすることで体がほぐれ、心もほぐれていきます。寒いと体に力が入って凝りやすくなるので、ぜひストレッチなどの動きでほぐしてみてください。



ちょっと痛いけど
気持ちいいくらい
の力で、腕や足を
伸ばしてみよう！

座ったままでも
十分伸ばせるよ！



緊張している時、イライラしている時、気持ちがもやっとしている時。
大きな伸びをしたり、下のイラストのように力を入れたり抜いたりする
動きをゆっくり繰り返してみてください。体と心が少しスッキリして、
気持ちを切り替えるきっかけになります。

肩や手にぐーっと
力を入れて…



ふーっと息を出す
時に力を抜きます



『困ったり悩んだりしていることがある』『誰に相談したらいいかわからない』『ストレス発散や気持ちの切り替え方が見つからない』など。そんな時、気軽にカウンセリングを利用してくださいね。

【今後のスクールカウンセラーの予定】

12月	7日(木), 14日(木), 20日(水)
1月	11日(木), 18日(木), 25日(木), 31日(水)

※時間は下記の通りです。

①9:00~9:50	②10:00~10:50	③11:00~11:50
④13:00~13:50	⑤14:00~14:50	⑥15:00~15:50

※学校へ電話または連絡帳などを通して事前にご予約ください。

※保護者の送迎があれば、放課後・冬休み中にお子さんも利用できます。