カウンセリング通信

令和２年５月

― 生徒・保護者のみなさま ―

はじめまして、こんにちは。スクールカウンセラーの與那嶺（よなみね）です。陽ざしがまぶしく、暑くなってきました。コロナウイルスの影響で、学校のお休みが続いています。「ゆっくり休めてうれしい」という人もいれば、「思ったより長いお休み…どうなるんだろう…」と心配や不安な気持ちになっている人もいるかと思います。

急なできごとやいつもと違うことが起きると、人はだれもストレスを感じます。
心配や不安といった気持ちが湧いてくるのはとても自然なことです。ですが、そういった気持ちのまま過ごすのは、なかなかにしんどいことですよね。普段学校に通っているときよりも体を動かす機会が減り、また、自由に出かけられないこともストレスになり、「なんだか気持ちがスッキリしない…」という人も多くなる可能性があります。

スクールカウンセラーは、みなさんが少しでもより心地よく過ごせるよう、お手伝いをします。みなさんが感じる不安や心配事についてお話を聞いて、一緒に考える応援団です。

～保護者のみなさまへ～
保護者のみなさまにおかれましても、これまでとは違う生活が続き、様々なご心配を抱えながらの日々かと思われます。お子さまのことで気になること、お悩みのことがありましたら、ぜひご相談ください。

場　　所：「心の相談室」校舎１階 保健室の隣
お申込方法：ご予約制です。初回は学校にお電話でお申し込みください。
開　室　日：毎週木曜日 11:00～17:00（お休みの週もあります）

◎リフレッシュ方法◎
簡単な心がまえやストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法をいくつか紹介しますので、「なんだか気持ちが落ち着かない」という人は、是非自分にピッタリくる方法を探して、試してみてください。

＊よく寝る	＊絵を描く	＊日記を書く
＊深呼吸をする	＊ストレッチをする	＊音楽を聴く
＊たくさん笑う	＊歌を歌う	＊気持ちを紙に書いてみる
＊ペットと遊ぶ	＊おしゃべりする	＊ゆっくりお風呂に入る

他にもこれがよかった！と思う方法を募集しています。みなさんからも教えてくださいね。