

## スクールカウンセラーだより No.2

2023.6.5

### じめじめの季節をのりこえるために

夏のように暑い日から、雨の多いじめじめした季節になりました。こんなときは、こころもからだもモヤモヤしがち。

そんなときに、みんなはすっきりできる方法を知っていますか？

「なんかやる気がでない」「いやなことばかり考えてしまう」「前はできていたのにできない」  
もしかしたらこころが疲れているサインかも？



そんなときは、深呼吸をしてみましょう。  
ポイントは「息をはきだすこと」！最後まではきだすと、すーっと息を吸いやすくなりますよ♪



どんな方法がすっきりするかは、ひとりひとり違います。

自分にぴったりのすっきり方法を探してみましょう。

なんだかかわからないけどモヤモヤする、スクールカウンセラーとはそんなことをお話することもできます。

また、こころとからだはつながっています。からだがすっきりすると、こころもすっきりするかもしれません。

### こころもすっきり・リラクゼーション 「ストーン体操」



①肩を耳に近づけるように、ぐーっとあげていきます。



②一気に力を抜いて、ストーンと肩を下に落とします。

肩を落とした時の位置が、よぶんな力のぬけた肩の位置だよ！

気づかないうちに肩によぶんな力が入っていると、いつもどこか息苦しかったり、すっきりしない気分になったりします。意識してリラックスしてみよう。

### 相談の申し込み方法

クラスの担任の先生、校長先生や教頭先生、支援コーディネーターの先生など、お話ししやすい先生に、利用したいという希望を伝えてください。日時と話をする場所を伝えます。

※秘密は守ります。

※保護者の皆様もご利用いただけます。学校までご連絡ください。

### 6月のスクールカウンセラー来校日

毎週、金曜日