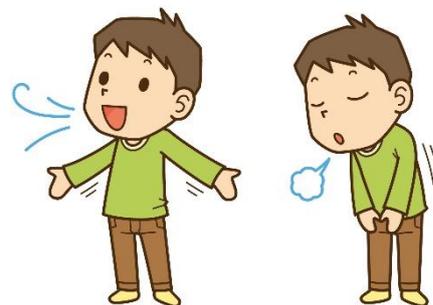


スクールカウンセラーだよ

こんにちは。スクールカウンセラーの鶴岡 恵（つるおか めぐみ）です。

昨年度は、能登半島地震があり、不安を感じた人も多いと思います。時間がたつと、気持ちが落ち着いてくることもあります。一方で、ニュースを見て、不安、怖い気持ちを思い出したり、急に心がざわざわしたりすることがあるかもしれません。そのような時には深呼吸しましょう。

- ① 大きく息を吸う（4秒）。
- ② 息を止める（1秒）。
- ③ ゆっくりと息を吐く（5秒）。



《相談室について》

○どんなことをするの？

- ・困っていること、不安なことを解決できるよう、一緒に考えていきます。
- ・友人関係、勉強のこと、自分のこと、家族のこと、なんでもお話してください。
- ・具体的に困ったことがなくても、少し話をしたい、聞いてほしい時には来てください。話をすることで、スッキリしたり、元気が出ることがあります。



○相談日

毎週火曜日 10:30～13:30

- ・相談したい時は、相談担当の先生、担任の先生に伝えてください。
- ・保護者の皆さんも、お子さんのことで気になることがあれば、気軽にご相談ください。