

カウンセラーだよ

スクールカウンセラー 北山 雅実・中野 修

節目の時期を迎えるにあたって

もうすぐ震災から一年目を迎えます。
大変だったこと、辛かったこと、不安だったことなどを思い出して
ドキドキしたり、怖くなったりするかもしれませんが、それは誰にでも
ある当たり前のこと。特別なことではないし、心が弱いわけでも
ありません。安心して過ごせるように心の準備をしましょう。

♡ リラックス

→ 呼吸法(10秒呼吸など) 4-1-5 3-1-6

体に入力を(🌱🐧)7回と息を吐く

♡ 気分転換

→ 楽しいことを考える 体を動かす

♡ 話を聞いてもらう

→ 自分の気持ちを伝える 相談する



～保護者のみなさまへ～

私たち大人も同じで、思い出して辛くなったときに対処することを、日頃から準備しておくことが安心感につながります。

お子様から何らかの反応が出るかもしれませんが、反応を抑えるのではなく、安心して反応が出せるように寄り添い、聴いてあげることをおすすめします。スキンシップ(ハグ・抱っこ・手つなぎ・ハイタッチなど)は特におすすめです。

誰もが安心して、穏やかな年越しができますように、心から願っています。

3学期の来校日 *面談希望の方は Forms・電話・連絡帳等でお知らせください。

北山 SC (隔週火曜日 10:00~15:00)

1月	2月	3月
14日・28日(午前のみ)	18日	4日

中野 SC (毎週木曜日 9:00~12:00)

1月	2月	3月
16日・23日(11時まで)	6日・13日・27日	6日