



ちょっと立ち止まって...

2021年9月号

かほく市立七塚小学校
スクールカウンセラー通信
発行者 木下 知子

困った時はお話すると気持ちも落ち着く

いつもの夏休みなら、家族やお友だちとおでかけしてたくさん外で遊ぶことができました。でも新型コロナウイルス感染症のために家で過ごすことを心がける日々が多かったことでしょう。そのような中でも自分の楽しみを見つけて過ごすことはできましたか。

2学期が始まり、2週間ほどすぎました。気持ちやからだのペースになってきましたか。ストレスを感じることはありませんか。ストレスとは『何だかつかれが続いているなど感じること』です。小さなストレスはそれほど気にならないのですが、たまっていくと注意が必要になってきます。

こんなサイン(様子)はありませんか

・心のサイン

不安や緊張が高まってイライラする。

ちょっとしたことで泣きたくなる。

きもちが落ちこんで、やる気がなくなる。

人とかかわることがいやになる。



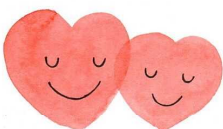
・からだのサイン

頭、おなか痛くなったり、めまいや耳なりがする。

なかなか寝られなかったり、朝はやく目がさめる

おなかへらないう、または食べすぎてしまう。

もしこのようなことが気になっているなら、がまんをしなくてもいいです。できるだけ早めにそのことをだれかに伝えましょう。きいてもらうことで気持ちが楽になります。あなたのまわりにはきいてくれる人がたくさんいますよ。



家族 お友だち 学校の先生(担任、保健の先生、話しやすい先生、スクールカウンセラーなど) 学童の先生 かかりつけのお医者さん

