

スクールカウンセラーたより



NO.2



令和6年6月
スクールカウンセラー
たかた たくみ
高田 拓実
毎週金曜日来校

児童の皆さんへ

だんだんと気温があがり、また雨の日が多くなる季節になってきました。この時期は、雨の日が続くので、外にも遊びに行けないし、気持ちもジメジメとしてしまいます。また5月の連休後から疲れがたまっているころだと思えます。

今回は、リラックスするためのポイントをお伝えします。もし出来そうなことがあれば、ぜひやってみてください！



○リラックスするためのポイント

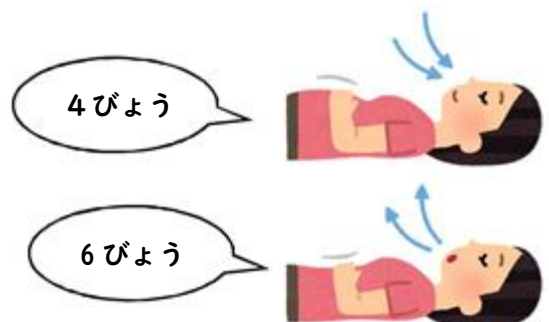
①いつもとちがうときこそ、「いつもとおなじ」ことをする

- ・毎日、「おなじ」時間にねる/おきる
- ・朝、昼、夜、三食しっかり食べる
- ・からだを動かす、ルールを守って「いつもとおなじ」ように遊ぶ！！
- ・家族や友だち、先生と話をす

②リラックスしよう

◇ゆっくり深呼吸

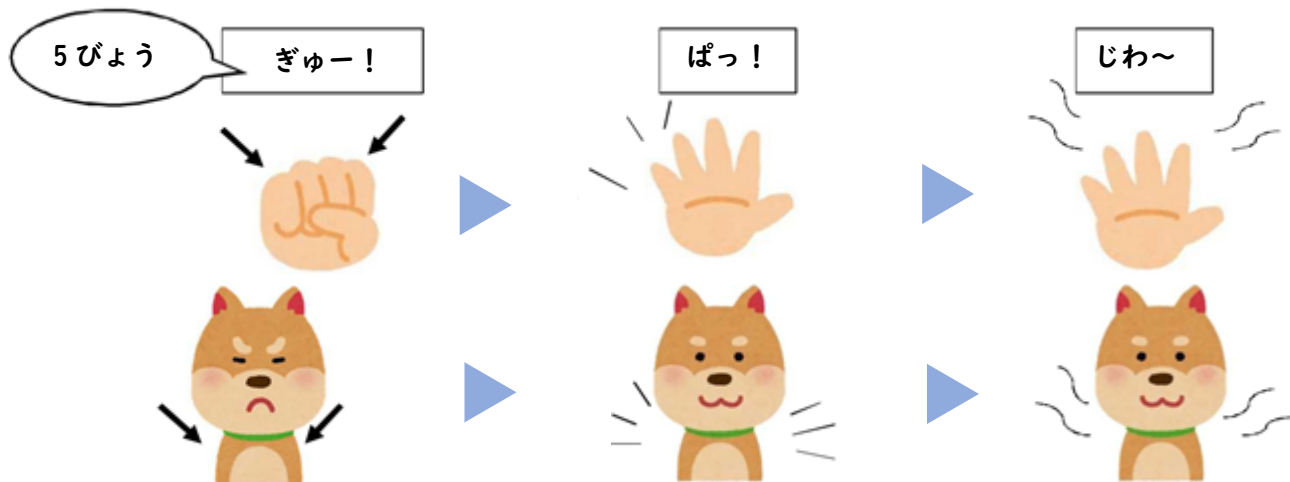
ゆっくりと鼻から息を吸って(4秒)、口から吐き出します(6秒)。息を吸うときはお腹をふくらまします。息を吐くときは、口をすぼめてゆっくり吐きます。息を吸うことよりも、吐く時間を長くすることがポイントです。いつも自然と行っている、吸う・吐くということを、自分でゆっくり行うことが大事です。



◇「ぎゅー！ ぱっ！ じわ～」のワーク

身体からだに「ぎゅー！」と力ちからを入れて(5秒びよう)「ぱっ！」と力をぬきます。力をぬいたあと、「じわ～」と力がぬけるのを感じかんみましょう。

手て、うで、かた、おなか、せなか、おしり、あし、全部ぜんぶ、の順番じゆんばんで「ぎゅー！ぱっ！じわ～」をやります。



③好きなことをたくさん持つておく

自分の好きなコト・モノがたくさんあるといいでしょう。絵をかくこと、読書どくしょ、テレビを見ること、スポーツをすること、〇〇採集さいしゅうなど…。学校生活がっこうせいかつも充実じゅうじつするはず。しばらくできていないことを、チャレンジすることもあります。

がっこう 学校ひにいる日

【6月】

7日 9:30~12:30 14日 9:30~12:30
21日 9:30~12:30

【7月】

5日 13:15~16:15 12日 13:15~16:15

【8月】

23日 9:30~12:30



相談そうだんしたい人は

- ① 直接ちよくせつ
 - ② 担任たんじんの先生せんせいに伝えるつた
- どちらでもいいです！！

ご利用案内

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様の育ちや様子で心配なこと、学校での友人関係など、お子様に関すること、またご自身のことなど、どのような内容でもご利用いただけます。ご相談の内容は守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。

ご相談の際は、担任の先生、窓口の先生(山本先生)を通じて、事前にご連絡くださいますようお願いいたします。

鹿西小学校 職員室：0762-72-2019