

令和6年度 スクールカウンセラーだより 4月・5月

令和6年4月吉日

(スクールカウンセラー) 増田 恵津子

児童のみなさん、保護者の皆さまへ



ご入学・ご進級おめでとうございます。

この時期、**新入生**はもちろん**上級生**も、**希望**や**期待**がある一方、**新たな環境**や**挑戦**に、**不安**を感じる場合もあるのではないのでしょうか。みなさんが**不安**に思ったり、**イライラ**したり、**心**が少し**疲れた**なと感じたら、**相談**で**リフレッシュ**してください。**悩み**はひとりで**抱え込まず**信頼できるだれかに話すことで、**問題解決**への**ヒント**が見つかったり、**心**や**体**の**安定**につながったりします。みなさんのまわりには、みなさんを**応援**したいと思っている人たちがたくさんいます。その1つとして**相談室**もぜひ**利用**していただけたらうれしく思います。保護者の皆様も、どうぞご遠慮なくお声をかけてください

スクールカウンセラー自己紹介

増田恵津子(ますだえつこ)と申します。今年度から月2回程度、木曜日にこちらの学校に参ります。どうぞよろしくお願いたします。スクールカウンセラーの他には、子ども専用ダイヤルの電話相談員や大人の方の悩み電話相談員を行っています。皆さんの学校生活が、安心・安全でより充実したものとなるよう、お手伝いさせていただければと思います。

● 1学期は以下の予定で来校いたします ●

4月 18日(木) **5月 9日(木)、23日(木)** **6月 6日(木)、20日(木)** **7月 4日(木)**

時間は9:40~16:15(保護者の方で時間外ご希望の場合はご相談下さい)

相談お申し込み方法 担任の先生または教頭先生を通して予約してください。

☆ストレスサイン☆

- * 身体) ・眠れない、寝すぎる ・頭やお腹が痛い ・食欲がない、食べ過ぎる ・息苦しい
- * 心) ・気持ちが落ち込む ・イライラする ・やる気が出ない ・そわそわする
- * 行動) ・暴飲暴食をする ・衝動買いをする ・ボーっとする



☆対処方法☆

- 生活リズムを整える……しっかり休む ・食事はきちんととる ・身体を動かす
- 社会的なつながりを持つ……家族や友だちと話す ・相談する
- 深呼吸 10秒呼吸法 5~6回繰り返しましょう!
 - ① 4秒で鼻から息を吸います。② 6秒でと口から細くゆっくり息を吐きだします。
 - ③ 息と一緒に、疲れやイライラした気持ちが体から出ていくイメージで力を抜いていきます。
- リラクゼーション
 - ・肩ゆるめ 4~5回繰り返しましょう!
 - ① 両肩を耳につけるようにあげましょう ② そのまま5秒くらいあげたままにします。
 - ③ 肩をストンと下ろして、力が抜けた感じを味わいます。