

ひなたぼっこ

スクールカウンセラー通信 令和2年6月22日

がっこう はじ しゅうかん た たいちょう せいかつ ととの
学校が始まって3週間が経ちました。体調はどうですか？生活リズムは整いました

か？「なんだかー」とか、「イマイチだー」と、思うことがありますか？

あせ じぶん もど
焦らないで、自分のペースで戻していきましょう。



ふあん しんぱい じぶん くふう ほうほう
不安やイライラがあっても心配はいりません。自分でできる「工夫」や「方法」をみつ

けましょう！ きっと、^{いま}今までも「なんだかー」とか、「イマイチだー」と思った時に、いろ

いろな方法で何とかしてきたはずですよ。「工夫」や「方法」が、一つでも多くみつかるとい

いですね。いつでもどこでもできる「方法」があると、もっといいですよ。



10秒呼吸法

おすすめ!

- ①しせいをよくして、すわる。
- ②こころのなかで、1, 2, 3と、かぞえながら、おなかがふくらむように、はなからいきをすう。
- ③ 5, 6と、かぞえながら、いきをとめる。
- ④ 6, 7, 8, 9, 10と、かぞえながら、おなかがへこむように、くちからいきをはく。
- ⑤「すう!」とめる! 「はく!」という、10びょうこきゅうほうを3ふんかんおこなう。
- ⑥さいごに、めをひらいて、ぜんしんをのばす。



もしも、「どんなにがんばっても、
 きもちが落ち込んで、やる気がで
 ない」、「いつもより集中できずに、
 きがちって、イライラする」、「物に
 あたってしまったたり、周りの人や

自分を傷つけてしまったりする」時は、「がんばりすぎていないかな?」と、自分に聞いて
 みましょう。気づかないうちに、疲れがたまっているのかもしれない。自分を責めたり、
 一人でなやんだりしていないで、

家族や先生に相談しましょう。

自分をほめてあげることも、

とっても大事ですよ!

スクールカウンセラー 黒川ゆう子

