スクールカウンセラーだより

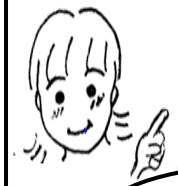
令和７年５月
北九州市立千代小学校
スクールカウンセラー　梶栗淳子

おうちの方と読みましょう

疲れがたまってくる頃です！

４月から新たな気持ちで始めた毎日。体も心も疲れがたまっているかも知れません。自分を見つめて、自分に優しく寄り添ってください。

今、こんな感じありませんか？



- やるきがでない
- ネガティブになる
- からだが だるい
- おなかやあたまが いたい
- 思考力・集中力の低下
- たべたくない

自分に寄り添う方法

- 本を読んで心を落ち着かせる

- 好きな音楽を聴いて気分転換

- お風呂にゆっくりつかりリラックス

- 部屋を暗くして、十分眠る

運動をする。心を安定させる働きを持つホルモン（セロトニンやエンドルフィン）が分泌されます。

気持ちや思っていることを紙に書く。紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかも知れません。

相談してもやもやを吐き出す。誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や担任の先生や友達に話してみましょう。私もカウンセリングルームで待っています

深呼吸してリラックス

この犬、落ち込んでるのかな？疲れているのかな？何か、やさしい言葉をかけてあげてください。

みなさんはこの犬にどんな言葉をかけましたか？きっと、犬の様子から、どんな言葉が必要かな…と考えたのではないでしょうか。この犬が友達だったら、みなさん自身だったら、どんな言葉をかけますか？　うらにつづく…

▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪「自分と仲よくなる」▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪

この犬、落ち込んでるのかな？疲れているのかな？
何か、やさしい言葉をかけてあげてください。

「だいじょうぶだよ」「安心していいよ」とやさしく、ほっとできるような言葉でしょうか。あるいは「がんばってるよ」「すばらしいよ」という大切にして、認めるような言葉でしょうか。どんな言葉でも、この犬が心から「ありがとう」と思えるような言葉をかけられるといいですね。

次に、みなさんがこの犬のような時、どんな言葉をかけてほしいと思いますか？家族から、友だちから、先生から、こんな言葉をかけてもらえたらいいなぁ…と、いろいろと思い浮かぶのではないでしょうか。

では、自分自身からは、どんな言葉をかけてもらいたいと思うでしょうか。

みなさんの多くは、つらいことや困ったこと、「なんで自分だけ！？」と感じるようなことがあると、怒ったり、悲しくなったりして、落ち込んだり、投げやりになったりするのではないでしょうか。しかし、そんな時にこそ、自分と仲よくし、自分の味方になって、自分に声をかけてほしいと思います。みなさんの大切な人がつらい思いをしている時、その人にやさしくして励ますのと同じです。自分を責めるのではなく、「残念だったね。でもがんばったよ」「これからどうすれば良いか、いっしょに考えようね」と、やさしく声をかけてください。

犬にかけた言葉を思い出しても良いですね。そうすることで、脳の中の気持ちに関係しているところが安心を感じて、気持ちが安定してくるようです。

▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪「自分への優しさ」▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪

このように、友達ではなく自分に向けたものが「自分への優しさ」です。この様な「セルフ・コンパッション」では、「困っている、悩んでいる自分自身の話を、親しい友人の悩みだと思って、優しい気持ちで聴いていくこと」が基本になります。そうしていると、「本当はこうありたい」ということに気づけたり、自分にかけた言葉で理解された気持ちになったり、傷つきを癒やすことが出来るそうです。

体の疲れ・心の疲れを、「セルフ・コンパッション」や表で伝えたいろいろな寄り添い方で癒やしてみてくださいね。

参考図書：朝日新聞出版 自分を思いやる練習

予約をお願いいたします。千代小学校 093－617－4700

月　日時	9時～13時　※やむを得ず日時変更の可能性があります				
5月	9日	16日	30日		
6月	6日	13日	27日		
7月	4日	9日←	13時～15時		
9月	5日	19日	26日		