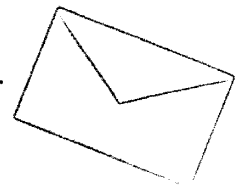


スクールカウンセラーだより 9月号



こんにちは。スクールカウンセラーの田代裕理です。

夏休みがおわってしばらくたちましたね。学校での生活も変化がありますね。

最近^{さいきん}は、なかなか友達^{ともだち}と遊^{あそ}んだり、お出^でかけできなくてなんだか面白^{おもしろ}くないなど
感じ^{かん}ている人^{ひと}もいるかもしれません。

そこで今日^{きょう}は、つかれたとき^{とき}にやってみてほしい5つの方法^{ほうほう}を紹介^{しょうかい}します。



つかれたとき^{とき}にやってみてほしい5つの方法^{ほうほう}



① 1日^{いち}のおおまかな予定^{よてい}を立て^たてみる

午前中^{ごぜんちゅう}にすること、
午後^{ごご}にすることを1つずつ決^きめてやっ
てみると、達成感^{たっせいかん}があるかも。

② 体^{からだ}をすこし動^{うご}かしてみる

ラジオ体操^{たいしやう}、ヨガ^{よが}、部屋^{へや}の片づ^{かたづ}けや模様替^{もようが}え
体^{からだ}をうごかすとすっきりできるかも。



③ 家族^{かぞく}と一緒^{いっしょ}にいられる時間^{じかん} 少し離^{はな}れられる時間^{じかん}をつくる

ひとりで過^{すご}ごして寂^{さみ}しくなった時の連絡^{れんらく}
取り方^{とりかた}を決^きめておこう。
ずっといっしょで苦^{くる}しくならないように、
ひとりで過^{すご}ごせる時間^{じかん}もあるといいかも

④ いつもどおりのことをする たまにはいつもと違^{ちが}うことをする

いつもどおりは安心^{あんしん}。
いつもと違^{ちが}うは刺激^{しげき}。
今^{いま}ほしいのはどちら？



⑤ 情報^{じようほう}を受け取る時間^{じかん}を決^きめておく

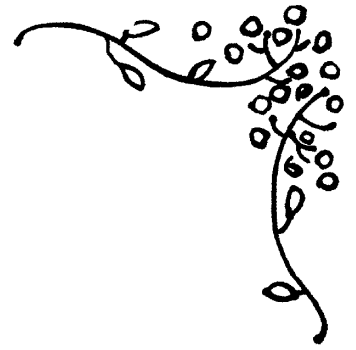
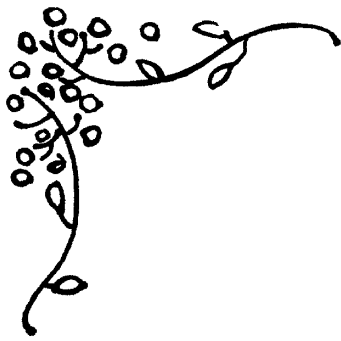
ずっとニュースやSNS^{えすえぬえす}を見^みてたら、知^しらないうちにつかれたりイライラしやすくなるこ
ともあるかも。たまにはオフ^{おふ}して過^{すご}ごしてみてね。



ほかにもいい方法^{ほうほう}があるかもしれません。

気分転換^{きぶんてんかん}をしてみても、心^{こころ}がモヤモヤしたままだったり、気分^{きぶん}が沈^{しず}んだままだったり…。
そんな時には、家族^{かぞく}や先生^{せんせい}、スクールカウンセラー^{すくーるかうんせらー}に話^{はなし}をしてみてください。

きっと気分^{きぶん}が軽^{かる}くなりますよ。



～保護者のみなさま～

お子さまとの関わりの中で、気になることや心配なことはありませんか？

どうぞお気軽にご相談ください。お待ちしております。

カウンセラー勤務予定

9月16日（木）：14：00～17：00

10月7日（木）：9：00～12：00

10月14日（木）：14：00～17：00

10月21日（木）：9：00～12：00

ご予約は、担任の先生、もしくは教頭先生までご連絡ください。

ご連絡先 泉台小学校（093-651-6028）

キリトリ

相談申込書

年	組	児童氏名
相談希望日：	月	日
希望時間：	時	分頃 ・ おまかせします
相談形態：	保護者のみ ・ 児童のみ ・ 親子	

※空欄に日時を記入し、希望事項を○で囲んでください。