相談室だより

令和６年６月１日
惜陰小学校　相談室

こんにちは、相談室です。６月は教育相談週間を設けています。担任と子どもたちが１対１で話をすることで、子どもたちの意外な一面や、友達への思いなどが分かることがあります。

教育相談週間　　６月３日（月）～２１日（金）

宮下　友里スクールカウンセラーより

保護者の皆さま、こんにちは。新年度がはじまり二か月が経とうとしています。この２か月間は子どもたちにとって環境の変化があり、とてもエネルギーを使う時期だったと思います。疲れは少し落ち着いてきた頃に出やすいといわれています。お子さまの様子がいつもと違うなと感じることがありましたら、お気軽にご相談ください。（例えば、今までと比べて、寝つきが悪くなった、食欲がわかない、表情が暗くなった、等。）今日はリラックス法の一つをご紹介します。

～気持ちに居場所を作ってあげる～（クリアリング・スペース）

部屋の掃除をすると、すっきりした感覚になる方は多いのではないでしょうか。一つ一つの物にちゃんと居場所を与えてあげると、部屋の中がきれいになり、自分の心もすっきりしますよね。心の中もそれと同じで、一つ一つの気がかりなことに居場所を作ってあげると、すっきりすることがあります。これはクリアリング・スペースと呼ばれている方法になります。

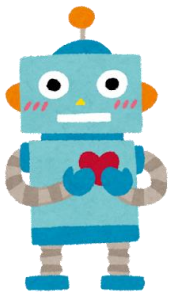
①呼吸に意識を向けて、リラックスします。

②今、自分が気になっていることを一つ思い浮かべます。

③その気になっていることをイメージの中でどこかに「置く」ようにします。

置く場所はどこでも大丈夫です。（公園のベンチ、棚の上、ポケットの中などがよく浮かぶようです）。一つの気になっていることを「置く」と、ちょっと楽になり、「ほっとする」感覚になります。視覚イメージは心身のリラックスと表裏一体といわれているので、お子さまと一緒に絵に描いたりしながら行ってみるのもいいかもしれませんね。

６月のスクールカウンセラー来校日



髙田道洋（たかだみちよ）カウンセラー　６月3日(月)、12日(水)、20日(木)　10:30～13:30
27日(木)　教育懇談会　13:30～16:30

宮下友里（みやしたゆり）カウンセラー　６月4日(火)、11日(火)、18日(火)　9:30～13:30
26日(水)　教育懇談会　13:30～16:30