

相談室だより



令和6年8月30日
惜陰小学校 相談室

こんにちは、相談室です。まだまだ暑い日が続きますが、2学期のスタートです。長期の休み明け、お子さんに疲れや気がかりな点は見られませんか。遠慮なく担任やカウンセラーに御相談ください。

＜^{じどう}児童のみなさんへ＞

2学期がスタートしましたね。みなさんにとって、今年の夏休みはどんな思い出になりましたか。長い休みの後は、心と体がいつものリズムに切り替わるのには時間がかかったり、2学期のリズムに合わせる為に、疲れを感じやすくなったりします。疲れを感じたら、それは自然な体の反応なんだ、と認めてあげて、“今、自分は疲れているな”と自分の気持ちをまずは認めてあげましょう。そして、食事、睡眠を十分にとって（これが物凄く大切です）、好きなことをしたりして気分転換をしてみてください。

ちょっとだけ、セルフケアのお話



頭の中でいろんなことを考えたり、悩んだりすると、それだけで疲れてきてしまいます。そんな時、体に意識を向けてみると、一旦、悩みから離れて、落ち着くことがあります。いろんなことを考えてしまう心（シンキングマインド）と体の感覚を観るということは両立不可能だからです。だから、体の感覚を観ているときは、考え事が止まることになります。少しの間だけでも、考え事をやめてみると、リラックスできたりします。

- ①右の手のひらに注意を向けてみる。（ぴりぴりするような感覚が生じてきます。）
- ②観る場所を右の手のひらから腕に広げていく。
- ③左手に移して、同じようにして、と広げていき、全身にまで広げる。

（右の手のひらから注意を向けていくことで、体の感覚を感じやすくなります）

※参考文献 青空としてのわたし 山下良道

宮下友里スクールカウンセラーより

9月のカウンセラー来校日

たかだみちよ
高田道洋カウンセラー

9月5日(木)、9日(月)、20日(金)、25日(水) 10:30～13:30

みやした ゆり
宮下友里カウンセラー

9月10日(火)、17日(火)、24日(火) 9:30～13:30