

スクールカウンセラーだより



横浜市立公田小学校スクールカウンセラー 青島 芳子

11月に入り、気温が高い夏日がありました。気温の差が大きく、身体も疲れやすくなりますが、みなさんはいかがですか。

身体の疲れがたまってくると、なかなかやる気がでないこともあります。無理して元氣いっぱいがんばろう

とすると、できるかもしれませんが、疲れはたまっていきます。

今一度、がんばり過ぎていないか振り返り、疲れはためないようにしましょう。

いつもより無理してがんばっていることが続くと身体や行動、気持ちにいつもと違う反応が出てきます。

***お家の人と一緒にチェックしてみましょう。早めに気づいて身体や心を休めてリラックスしましょう。**



【身体について】

ねむれない

食べたくない

頭やお腹が痛くなる

だるい

その他、いつもとちがうなあとと思う身体の状態()



【行動について】

遅刻する

休みがちになる

いつまでも同じことをやっている(切り替えがおそい)

忘れ物をする

その他、いつもとちがうなあとと思う行動をしてしまう()



【^{きもち}気持ち・^{かんじょう}感情について】

- イライラする
- おこりっぽくなる
- ^な泣きたくなる
- ^{ふあん}不安になる

その他、いつもとちがうな^{おも}あつと思^う気^{もち}ちや感^{かんじょう}情()

^{きぶん}気分よく^す過ごすには



・^{なに}何をしているときが^{たの}楽しいですか？

・どこにいるときがウキウキした^{きぶん}気分になりますか？

・だれといるときがおもしろいですか？

いくつでもあげてみてください

ゆっくり^{しんこきゅう}深呼吸したり、^{とほく}遠くの^{けしき}景色を眺めたり、^す好きな^{ねいろ}音色や^{おんがく}音楽を聴いたり、^す好きな^た食べ物を

^{あじ}味わったり、^す好きな^{いろ}色を探してみたり、^す好きなアニメを見たり、サッカーや^{やきゅう}野球、ダンスなどなど……

^{じぶん}自分のリラックス法を身につけると^{はう}疲れても回復していきます。

☆カウンセラーからのメッセージ ☆^{あんしん}ホッと安心 ^{すいみん}ぐっすり睡眠 ひとりでがまんしないで おはなしかせて

11月 12月の相談日

^{まいつき}毎月第2・第4火曜日 ^{かようび}9時30分から16時30分 ^{がつ}11月14日・28日 ^{にち}12月12日

○^{かつらだいちゅうがっこう}桂台中学校での予約は、^{ちゅうがくせい}中学生の予約が無い時間帯になります。



^{かつらだいちゅうがっこう}桂台中学校カウンセラー直通電話(水曜日) 045-891-3252

^{ほごしりやさま}保護者様もご利用できます。今年度も、^{こんねんど}後半に入りしばらく経ちますが、^{おこ}お子さまの^{ようす}様子はいかがでしようか。

^{なに}何か^き気になることがありましたら、^{はや}早めに^{たん}担任や^{じどうし}児童支援^{せん}専任の先生にお話してください。

気になることは一人で抱えずに、カウンセラーと一緒に話を伺うことにより、気持ちが和らぐかもしれません。