

正和中学校区

カウンセリングルームだより

スクールカウンセラー 水谷江里

みなさん、こんにちは。梅雨の季節がやってきますね。梅雨は気圧や温度、湿度の激しい変化により、体調やメンタルを崩しやすくなる時期です。毎日楽しく元気に過ごすために、睡眠をしっかりととり、バランスのとれた食事、適度な運動といった規則正しい生活を心がけていきましょう！

つか
疲れているのは身体だけ…？

疲れてくるのは身体ばかりではありません。気持ちの面でも疲れは溜まってくることがあります。身体と違って気持ちの疲れはなかなか分かりにくいことが多いですから、疲れていないか、時には自分の気持ちと話し合ってみてください。

こころ つか
心の疲れ・SOS のサインからだ しょうじょう
身体の症状

・頭痛

・腹痛

・発熱



・眠れない

・めまい

・動悸・息苦しさ



・音や光に過敏

・疲れが
とれない

・食欲不振

・過食

してしまう

こころ しょうじょう
心の症状・元気が
出ない

・気分が落ちこむ



・なんか不安

・ツライ

・急に
涙が出る

・集中力の低下

・何をしても
楽しくない・イライラ
しやすくなる

・気持ちが不安定

そういったとき、どうしたらいいの??

心の疲れや、「ツライ」「不安」などストレスをためこむと不調につながります。また、それを放っておくと、どんどん悪くなってしまう可能性もあります。不調や「なんかツライなあ…」と感じたら、「心が疲れている状態」と思っ、こころを休ませたり、リフレッシュさせてあげてください。

抱えている「不安」を相談し、安心することも大切です。



生活のなかで出来るリフレッシュ法

しっかり寝よう！規則正しい生活を！



疲れたらしっかり休もう！

生活リズムを整えよう★

身体に必要な栄養もとろうね！

身体力をゆるめよう

リラックス

- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・ゆっくり深呼吸
- ・ストレッチ



自分の心が落ち着くことをしてみよう！

- ・読書
- ・絵を描く
- ・散歩
- ・音楽を聴く
- ・好きなものをゆっくり食べる



自然にふれることも効果的！

ストレスを和らげたり、
免疫機能や気分を改善したり、
創造性を高めたりする効果があるよ！



活動してストレス発散！

- ・友達と遊ぶ・おしゃべり
- ・スポーツ(部活)に没頭する
- ・歌う・ダンス
- ・部屋の掃除をする



好きなこと・笑顔になれることを

たくさん見つけておこう！

沢山笑う時間を作ってみて！

笑うことで脳の働きが
活性化したり、
リラックス効果があるよ！



重要！

伝えよう！相談しよう！

不安な気持ちを一人で抱えこまず、信頼できる人と分かち合おう！

話すことで、ホッとしたり、解決策が見つかります。不安なとき、「なんかツライ」とき、

お家の人や先生、信頼できる大人に伝える・相談することも、心の健康を保つために大切です。



リフレッシュには様々な方法があります。自分にとって楽しそうで気軽に出来そうなものを見つけてみてください

い。よかったら「自分はこんなリフレッシュ法を使っているよ！」と教えてくださいね(^^)！

スクールカウンセラー来校日（6～7月）



〈スクールカウンセラー来校時間〉

AM 9:00～12:00、PM 13:00～17:00

	正和中学校	久米小学校	七和小学校
6月3日(火)			○
6月5日(木)		○	
6月10日(火)	○		
6月11日(水)		○	
6月17日(火)			○
6月19日(木)			○
6月24日(火)	○		
7月1日(火)			○
7月3日(木)		○	
7月8日(火)	○		
7月10日(木)		○	

※1回のカウンセリングは45分間になります。

＜予約方法＞

ご相談は予約優先になります。

日時の確認・予約申し込みやご質問は各学校の担任もしくは教頭までご連絡ください。

「直接は話しづらい…」などありましたら、
お手紙やメモなどでも大丈夫ですよ。



保護者様もぜひご活用ください！

スクールカウンセラーは、保護者の方の相談も行っております。保護者様の皆様と一緒に、お子様の成長を見守り、支えていくお手伝いをさせていただきます。子どものこと、学校のこと、家庭のことなど、どうぞお気軽にご相談ください。ご相談は予約優先になります。日時の確認・予約申し込みやご質問は各学校の担任もしくは教頭までご連絡ください。

※相談室は秘密厳守ですので、相談された内容が了解なく外部にもれる心配はありませんのでご安心ください。



お子さんのこと ひとりで悩んでいませんか??

学校・学習

・とても苦手な教科がある。



(読み・書き・計算など)

・行きしぶりがある。

・集中力が続かない。

対人関係

・友達との関係で困ったことがある。

・人と接することが苦手。

・コミュニケーションが上手くとれない。



身体のこと

・頭痛や腹痛、めまい、動悸

といった症状をよくうったえる。

・食欲不振や過食。・チック

・不眠症状。もしくは過眠症状。

発達のこと

・激しいかんしゃくや、パニックがある。



・発達の面で気がかりなこと、
心配なことがある。

メンタルヘルス

・不安がとても強い。

・よくイライラしている。感情の波が激しい。

・悪口を言われているような気がする。

・自分を追い詰めがちである。心配な発言がある。

・「どこにも気持ちを打ち明ける場所がない」



ご家庭のことなど

・きょうだい関係や、家族関係。

・「話をして気持ちを整理したい」

気持ちを落ち着けたい」

どのようなお話でも大丈夫です。

そのお悩み、よかったらご相談してください!!

スクールカウンセラーは、お子様のことでの心配や悩み事、発達などの相談を承っています。お子様のことでの心配なことや、関わり方で困っていることなど、どうぞお気軽にご相談ください。

※カウンセリングは秘密厳守ですので、ご相談された内容が了解なく外部にもれる心配はありませんのでご安心ください。

◆相談申し込み方法

・カウンセリングは原則、予約制になります。

お子様の通う学校にご連絡ください。

・1回の相談時間は45分間になります。保護者様、お子様どちらでもご相談できます。

どのようなご相談でも構いません。お話してみることで、気持ちが軽くなったり、

心配事への解決策が見えてくるかもしれません。

悩みや不安を一緒に考え、

支えるお手伝いをさせてください。

