

新学期が始まり、2か月が経とうとしています。GW明け、なんだか体がだるいな、疲れがとれないな、頭痛や腹痛が出てきたな～そんなことはありませんでしたか?? 4月は、皆さん欠席も少なく、とてもよく頑張って登校してくれました。新しい仲間たちと新しい学習内容に慣れてきたこの時期だからこそ、体や心の疲れが出てきやすい時期でもあります。自分の体と心に耳を傾けて、疲れていたなら、今回の内容を参考にリフレッシュしてみましょう。

ストレスに気づきかけに 自分の考え方は...?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふう考えるでしょうか?

……> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん 急いでいたのかな

Bさん 聞こえなかったのかも

Cさん 私のこと嫌いなんだ…
悲しみ
モクモク

Dさん 何かわるいことしたかな…
不安
モヤモヤ

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意!

ココロのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

自分のできる **おすすめ リフレッシュ**

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

腹式呼吸をくりかえす

ないないは 体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウチが出ない

体や心のSOSサイン かもしれません。

食欲がない

頭痛い

やる気が出ない

集中できない

心と体が疲れているサインかもしれません。

- こんなことを **試してみよう。**
- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
 - ✿ 外で体を動かす
 - ✿ 好きな音楽を聴く
 - ✿ 信頼できる人に相談する
- こんな方法も
- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
 - ✿ 自分ががんばっていることを言う



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

6月 8日(木)・6月22日(木)

18:15~20:15

最近、もやっとなることがありませんか?

保護者の皆様もカウンセリングをお受けいただけますので、ご希望があれば、教育相談担当までお知らせください。

電話:0955-72-7196

