

スクールカウンセラーからの
は～とふる通信

第2号
2025,5,15

次の来校日
6月2日
9:30～13:30

スクールカウンセラー
山中 加寿美

山 笑 う

「山笑う」は春の季語で、花や新芽が芽吹き、明るく生き生きとした山の様子を表した言葉です。この季節の山は、緑のグラデーションにより、内側から生命が湧き出ているように見えます。相知町も、緑豊かな山の景色が美しいですね。

ちょっと疲れを感じるこの時期、外に出たら空や山を見上げて見ませんか。笑う山が、元気をくれるかもしれませんよ。



故郷や どちらを見ても 山笑ふ (正岡子規)



ちょいリラクゼーションのすすめ

ゴールデンウィーク後の今頃の時期は、新しい環境や気候の変化などのストレスがかかり、心と体に不調がでてくることがあります。みなさんはどうですか？そういう不調に自分でも気づかないということもあるので、つぎのようなことがないか、チェックしてみてください。

〔ストレスのサイン〕

体

- ・朝起きられない
- ・よく眠れない
- ・だるい
- ・食欲がない
- ・・・・など

心

- ・ちょっとしたことでいらいらする
- ・なんだかおもしろくない
- ・ゆううつ
- ・もやもやする
- ・やる気が出ない
- ・・・・など

いかがですか？ 体のサインは心のサインとつながっていることもあります。思い当たることがある人、またない人にもおすすめの「ちょいリラクゼーションの方法」をご紹介します。これはいくつかの例ですので、くわしく知りたい人は聞きにきてくださいね。

♡ 体 を動かす

- ・深呼吸
息をゆっくり鼻から吸い、口から吐く。数回行う。
- ・ストレッチ
首を右、左、前、後ろにゆっくり傾ける。ゆっくり回す。
両手を上にまっすぐ伸ばし、右手で左手の手首をつかみ、右に体を傾ける。左右替える。
- ・その他運動

♡ 心 を落ち着かせる

- ・自分が好きなことをする。
- ・好きなものを見る、聞く。
- ・自然や景色をながめる。
- ・ゆっくりぬるめの風呂に入る。
- ・おいしいものを食べる。



♡ 人 と話をする

- ・自由におしゃべりする。
 - ・「なんかきついよ」「いやなことあった」などは自分の中にためず、誰かに聞いてもらう。
- ※もちろん、スクールカウンセラーも聞きますよ～！(^^)／

