



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

みなさんこんにちは。もうすぐ夏休みがきますね。

楽しいなことがある人も、「暑いなあ」「なんだか疲れたなあ」と感じている人がいるかもしれません。心も身体と同じように疲れることがあります。

そんな時に大切なのが、「自分を元気にする方法(セルフケア)」を知っておくことです。

～あなたのセルフケアはどれ？～

疲れたときや嫌なことがあったとき、こんな方法で心を休ませてみませんか？

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 好きな音楽を聴く | ☐ 体を動かす |
| ☐ 好きな動画を見る | ☐ 早めに寝る |
| ☐ 推しを応援する | ☐ 家族や友達と話す |
| ☐ 甘いものを食べる | ☐ ぼうっとする |
| ☐ ゆっくりお風呂に入る | ☐ 好きなことに夢中になる |
| ☐ 散歩する | |

自分を元気にする方法のイメージ



どの方法が元気にしてくれるかは人それぞれです。
「これをすると少し楽になるな」と思える方法を、いくつか持っておくと安心です。

～セルフケアにも相性があります～

音楽を聴くと元気になる人もいれば、一人でゆっくり過ごしたい人もいます。友だちと話して元気になる人もいれば、少し一人の時間が必要な人もいます。みんなと同じ方法ではなくても大丈夫です。「これをすると少し楽になるな」そんな自分に合った方法を見つけてみてくださいね。

～こんなときは、心のSOSかもしれません～

最近、

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 朝起きるのがつらい | ☐ 何をしても楽しく感じない |
| ☐ イライラすることが増えた | ☐ 一人になりたい気持ちが強い |
| ☐ 学校のことを考えるとしんどい | ☐ 理由はわからないけれど、なんだかつらい |

そんなことはありませんか？

心が疲れているときは、無理に元気になろうとしなくて大丈夫です。「がんばること」と同じくらい、「自分を大切にすること」も大切です。一人で抱え込まず、家族や先生、スクールカウンセラーに話してくださいね。みなさんが、楽しい夏休みを過ごせますように☆

☆7月カウンセリング予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

相談時間は1回30～50分程度です。

月	日・曜日	時間
7	6日(月曜日)	13:00～17:00
	13日(月曜日)	13:00～17:00
	夏休み中:21日(火曜日)	13:00～17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校の、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなど大募集！

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、
日頃気になっていることや悩みなどを教えてください。
カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

※こちらは、学校ではなくスクールカウンセラー個人に届くようになっています。

