

今月から2学期が始まりましたね。私は最近料理にはまっていて甘いものばかり作っていました!自分で作ると、とてもおいしく感じますよね!得意料理はオートミールで作るクッキーです♪みなさんも料理はしますか?簡単なのでよかったら試してくださいね!



【ストレスのサイン】

夏休みが終わり、授業が始まりましたが、なかなか「**学校モード**」に切り替えるのが難しいですね。人は急な環境の変化にととても弱く、慣れるまでにかなりのストレスがかかります。

夏休みモード



学校モード

早く切り替えなくちゃ...



ストレスを抱えすぎると...

こころ: 元気がなくなる、何事にもやる気がでなくなる、怒りっぽくなる、しっかり寝ても眠たい等

からだ: お腹が痛い、頭痛、肩がこる、吐き気等

このような症状はお腹が痛くなっても「あ、かき氷食べすぎちゃったからかな?」と**ストレスが原因**だとは気づきにくいです。しかも!子どもは**ストレスを抱えすぎると、大人に比べて、こころよりもからだに変化が起こりやすい**です!なぜなら、そういった変化の経験が少なく自分の変化を大人のように言語化することが難しいからです。

こころやからだに、このような症状がでたら、「もしかしたら抱えすぎかも?」と少し立ち止まって確認してみてくださいね。抱え込み過ぎていたら「**ほどほど**」に過ごしてみましよう。休むことはもちろん、**誰かに相談することが大切です**。私はいつも「**ほどほどに自分なりにがんばる**」を大切に日々を過ごしています。

ほどほどに自分なりにがんばる



「自分なり」
はどこかな?



相談したい時は学校の先生に「スクールカウンセラーに相談してみたい」と伝えてください。一緒に「自分なり」を探していきましょう。

9月は6日、20日、27日に学校にいます。



よくがんばって8月を
過ごしました!