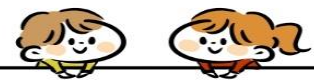




こころのそうだんしつだより

# ほっこりつうしん



No.1 (2020 年 5 月)

京都市立七条第三小学校

校 長 土田 圭子

スクールカウンセラー ひがし のぞみ 東 希美

## みなさんお元気ですか？

はじめまして、スクールカウンセラーの ひがし のぞみ といいます。ここの 4 月から、こころの先生としてみなさんのげんきをサポートすることになりました。いまは学校がお休みになって、なかなかお外にでられない日が続いていますね。おともだちと会えなくてさびしくなったり、どうしようとドキドキしたり、たいくつでイライラしておこってしまう人はいないでしょうか。

いつもとちがうことがおこるとそうなるのはしぜんなことなんです。だからきょうはみなさんがすこしでもよいきもちになって、またげんきに会えるよう、ちょこっとヒントをおしえますね。

## きぶんをかえよう！



### チャレンジしてみよう♪

◆せっかくだから、ふだんできなかったことにチャレンジしてみよう。べんきょう、しゅげい、こうさく、りょうりやおかしづくり、へやのかたづけ、けんきゅう、おかしづくり、しゃしんのせいり。そして、お手伝いをして大人をびっくりさせよう！ 昔に好きだったあそび、トランプやボードゲームをするのもいいね。

### からだをうごかそう！

◆からだを動かそう。きんトレ、ラジオ体操、ダンス、じゅうなん体操、ほかに何ができるか考えてみよう。  
◆外に出て、新鮮な空気をすって、たいようの光をあびましょう。ちょっとしたお散歩やジョギングすると、頭がすっきりしますよ。

### みんなでわらおう♪



◆たくさんわらって、できるだけ楽しい気分でいよう。いいところさがしをして、子どもも大人もほめあおう。もしケンカをしても「ごめんね」「ありがとう」がいいあえたら、きもちがいいね。  
◆たまに友だちと電話するのもいいね。家族との時間もひとりの時間も大切にすごそう。

### ゆっくりしよう◎

◆ぐっすりやすんで、おいしくご飯をたべよう。お風呂にゆっくりはいるのもいいですよ。  
◆テレビやスマホ、パソコンばかり見ていませんか？ 気持ちが休まらなくなってしまう。たまには目を休めて音楽やラジオをきくのもいいですよ。うたをうたうものいいね！

## さみしい、どうしよう…でいっぱいになったら

ニュースを見たり、ウイルスのじょうほうをしらべてばかりいませんか？ ほかの楽しい活動にきりかえよう。

- ◆不安を外におい出すように、ゆっくりしんこきゅうをしてみよう。10 回つづけてみて。
- ◆じぶんのまわりに「いいな。すきだな。」とおもうものをおいてみて！ たのしい思い出でのしゃしんもいいと思うよ。
- ◆クッションやぬいぐるみをぎゅーっとだきしめてみよう。おなかをあたためるのもいいよ。
- ◆どんなことがしんどいかな？ あなたは一人じゃないよ。まわりの人にたよっていいよ。大人にそうだんしてみよう！  
学校の先生に話してもいいよ。