



こころのそうだんしつだより

ほっこりつうしん



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。ことしの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つづいていますね。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。

いつもどちら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。だからきょうはみんな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、ラジオ体そう、ダンス、じゅうなん体そう、ほかに何ができるか考えてみよう。
◆外に出て、新せんなん空気をすって、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、おいしくごはんをたべよう。おふろ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？ 気持ちが休まなくなってしまいます。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…でいっぱいになつたら

ニュースを見たり、ウィ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。

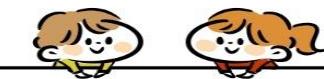
◆不安を外におい出すように、ゆっくりしんこきゅうをしてみよう。10回つづけてみて。

◆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。

◆クッショナー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。大人にそだんしてみよう！

学校の先生に話してもいいよ。



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 希美