

ほわほわ

カウンセラー
(カウンセラーだよ)

2020年4月
カウンセラーしんぐうひろこ



みなさん、おげんきですか？



コロナウィルスがせかいではやっけていて、にほんじゅうの学校もとつぜんお休みになって、イベントもなくなったり、みじかくなったりしていますね。

なかなかお外にでられなくて、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、イライラでおこってしまう人はいないでしょうか。

しんぐう先生は、こころの先生なので、みなさんがまたげんきであえるように、げんきをためられるヒントをおしえますね。

きぶんをかえよう！



せつかくだから、ふだんできなかつたことにチャレンジしてみよう。ペンきょう、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、しゃ真のせいり…。そして、お手伝い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。

外に出て、新せんな空気をすって、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。

たまに反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。

からだを動かそう。さんとれ、ラジオ体操、ダンス、じゅうなん…ほかに何ができるか考えてみよう。

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。うたをうたうものもいいね！

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。

たくさんわらって、できるだけ楽しい気分で行よう。いいところがしをして、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。

さみしい、「どうしよう」でいっぱいになったら…



ひとりじゃないよ！みんなふあんだよ。でも、だいじょうぶ。なかよしや大好きな人のことをおもいだそう。好きなゲームのキャラクターでもいいよ。そして、まわりの人にたよっていいんだよ。

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。

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。

じぶんのまわりに「いいな。すきだな。」とおもものをおいてみて！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？
大人に相談してみよう！学校の先生に話してもいいよ。電話そうだんもやっているよ。

子どもそうだん24じかんホットライン
075-351-7834