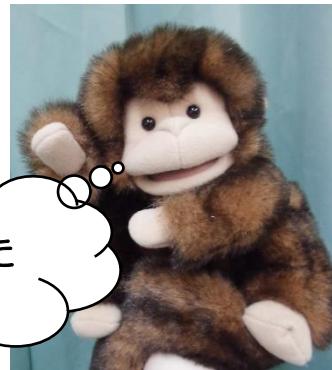


スクールカウンセラーだより

新学期が始まってすぐに学校が長い休みになりました。

家にいる時間が多くなりますが、ふと、心配になることはないですか？
気持ちが楽になる方法をいくつかお伝えするので参考にしてください。



ひとり
一人じゃないよ！みんな不安だよ。
仲良しや大好きな人のことを思い出そう。
好きなゲームのキャラクターだっていいよ。
そして、周りの人に頼っていいんだよ。

ふあん
不安になったときには！
じぶん
自分の周りに「いいな。好きだな。」と
思うものを置いてみて！
楽しい思い出の写真もいいと思うよ。

ふあん
どんなことが不安かな？

おとな
そうだん
大人に相談してみよう！
親に聞けない時は、電話相談もやっているよ。
子ども相談24時間ホットライン
電話 351-7834

くっしょん
クッションやぬいぐるみを
ギューッと抱きしめてみよう。
おなかを温めるのもいいよ。

にゅーすみ
ニュースを見たり、ウイルスの
情報を探してばかりいない?
ほかの楽しい活動に切り替えて！

ふあん
そと
不安を外に追い出すように、
ゆっくり深呼吸をしてみよう。
10回続けてみて。



きふんてんかん
気分転換を
しよう！

てつだ
お手伝いをして、親をびっくりさせるのもいいね。
感謝されたらうれしいものね。

せっかくできた時間。普段できなかったことをやってみては？
手芸、制作、料理、片付け、昔好きだった遊び、トランプや
ボードゲーム。家族でやるのも楽しいかもね。

お風呂にゆっくり入ってみよう！

からだ
体を動かそう。筋トレ、ラジオ
たいそう
体操、ダンス、なんでもいいよ。
お散歩もいいね。

べんきょう
勉強をするのもいいね。苦手なところを復習してもいいね。できそうな予定を立ててやると、達成感が得られるよ。

てれび
テレビやスマホやパソコンばかり見ていない？
めやす
眼を休めて、音楽を聴いたり、ラジオを聴くのもいいよ。歌を歌うのもいいね。