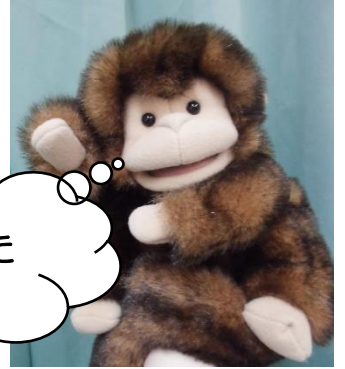


# スクールカウンセラーだより

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。



不安になった  
ときには！

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

じぶん まわ す  
自分の周りに「いいな。好きだな。」と  
おも お  
思うものを置いてみて！  
たの おも で しゃしん おも  
楽しい思い出の写真もいいと思うよ。

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！  
おや き とき でんわそうだん  
親に聞けない時は、電話相談もやっているよ。  
そうだん じかん ほっとらいん  
こども相談24時間ホットライン  
でんわ 電話 351-7834

くっしょん  
クッションやぬいぐるみを  
ぎゅーっ だ  
ギュッと抱きしめてみよう。  
あたた  
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、ウィルスの  
じょうほう しら  
情報を調べてばかりいない？  
たの かつどう き か  
ほかの楽しい活動に切り替えて！

ふあん そと お だ  
不安を外に追い出すように、  
しんこきゅう  
ゆっくり深呼吸をしてみよう。  
かいつづ  
10回続けてみて。

きぶんてんかん  
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。  
かんしゃ  
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？  
しゅげい せいさく りょうり かたづ むかし あそ とらんぶ  
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 うご かそう。きんとれ らじお  
体を動かそう。筋トレ、ラジオ  
体操、ダンス、なんでもいいよ。  
さんぽ  
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  
にがて ふくしゅう  
てもいいね。できそうな予定を立ててやると、  
たっせいかん うえ  
達成感が得られるよ。

てれび すまほ や パソコンばかり見ていない？  
め やす おんがく き らじお き  
目を休めて、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。