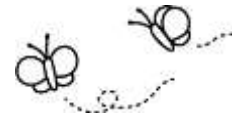


保護者様

## スクールカウンセラー便り



昨年度に引き続き、毎週火曜日来校させていただくことになりましたスクールカウンセラーの藤本めぐみです。今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

季節は過ごしやすい候となりましたが、新型コロナウイルス流行で、先行き不透明な落ち着かない日々が続いています。このような状況となり、不安になったり、イライラしたり、落ち込んだりすることがあると思います。そんな気持ちが起こってくることは無理もないことであり、みなに起こる自然なことであります。しかし、私たちはみな「レジリエンス」をはたらかせる力を持っています。「レジリエンス」とは「心の回復力」をいいます。これは誰もが持っている心の力です。レジリエンスをはたらかせる生活をご紹介します。

☆日々変わる状況に心は思う以上にエネルギーを使っていると思います。まずは休める時にしっかり休んで下さい。

☆お家でのいつも通りの生活・・・食事や睡眠、入浴などがなるべく変わらない、これまで通りの基本的な生活を心がけて下さい。いつものかわりが何よりも安心感・安全感につながります。

☆周囲の家族や友人など信頼のおける人に話をするなど（今はメール、LINE など、）して、つながったり寄りかかったりすることを大切にして下さい。

☆リラックスできることをする

＊簡単なリラクセーション法をご紹介します

○楽な姿勢をとり、肩の力を抜きます。肩の力を抜くためには、肩を上げて、すんと下げると良いです。

○空気を鼻から吸いながらお腹をふくらませます。次に口からゆっくり吐き出します。

もう一度吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅ～。

吐いてしまうと自然に空気が入ってきます。自分のペースでしばらく続けましょう。（2、3分）

今のような状況はずっと続くわけではありません。「あの時は大変だった」と言える日が必ず来ることを強く信じてゆきましょう。心配な状況が続く場合には、遠慮なくご相談下さい。

5月12日（火）、開室を予定しております。変更がある場合は追って連絡いたします。



場所：桃山小学校カウンセリングルーム（本館2階 第二会議室）

開室時間：原則毎週火曜日 8:30～17:00

申し込み方法：事前に担任の先生または管理職の先生までご連絡下さい。

日程を調整し、相談日時を決めさせていただきます。