

# 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。



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。

不安になった  
ときには

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。

ニュースを見たり、ウィルスの情報を調べてば  
かりくない？他の楽しい活動に切り替えて！

クッションやぬいぐるみをギュッと抱きし  
めてみよう。お腹を温めるのもいいよ。

お風呂にゆっくり入ってみよう！



気分転換を  
しよう！

不安を外に追い出すように、ゆっくり深  
呼吸してみよう。10回続けてみて。

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

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。

勉強するのもいいね。苦手なところを復習  
してもいいし、できそうな予定を立ててや  
ると、達成感が得られるよ。

せっかくできた時間。普段で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。

テレビやスマホやパソコンばかり見ていな  
い？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。

どんなことが不安かな？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。  
こども相談 24 時間ホットライン  
電話 075-351-7834