

# 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いない？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ー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！

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。



気分転換をしよう！

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