



スクールカウンセラーだより

令和8年7月号



もりもと りょうこ
森本 棕子

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの森本棕子です。今年もよろしくお願いします。

梅雨明けとともに暑い日が続きますね。夏らしい空気になってさわやかなような、暑くて困るような…。

急に暑くなったり、雨が降ったり止んだり、こんな季節の変わり目は、自律神経のバランスが崩れて心身の調子整いにくい季節でもあります。気分が落ち込んだり、だるかったりするとき、それは心の問題だけで起きているわけではなく実は身体から心に影響しているときもあります。身体からできる対処のひとつとして、耳のマッサージがあります。耳の血行がよくなると、自律神経のバランスを整える助けになってくれます。

【耳マッサージ】

・両耳をこちよい程度につまんだり、上下や横にひっぱったり、つまんだまま回したりします。

★強くやりすぎないように

・また、カイロや蒸しタオルを耳に当ててあたためるのも気持ちがよくおすすめです。



直接的な解決ではないかもしれないけれど、あなたが戦っている最中だとして、ゲームでもそうのように、攻撃技と防御技だけでなく回復技も持っておくことは、きっと大きな助けになってくれます。

たとえばこんなとき…スクールカウンセラーに相談してみませんか

「誰かに聞いてほしい」「どうしたらいいか一緒に考えたい」

✿ 生徒の皆さんへ

- ・気持ちが落ち込む、もやもやイライラする、気持ちの波がある
- ・友達や家族とのつきあいかた ・自分の心や体とのつきあいかた
- ・勉強や将来のこと ・どうしたらいいかわからない心配事がある
- ・大きなつらいことがあった 等…

✿ 保護者の皆様へ

- ・最近子どもの表情が暗かったり、様子が変わったように感じる
- ・遅刻や欠席、学校に行きたがらないことが増えた
- ・どう接していいかわからない
- ・学習面や生活面で気になるところがある 等…

～ご予約について～

月、水、金の完全予約制です。開設日時は学校にお問い合わせください。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

いつでもお待ちしております

スクールカウンセラー 森本 棕子

