



くくる

KUKURU

京都市立西総合支援学校
スクールカウンセラー
小川 重美子

にしそうごうしえんがっこう

西総合支援学校のみなさんへ

こんにちは、スクールカウンセラーの小川です。いよいよ学校が始まりましたね。臨時休校がとっても長かったので、最初は学校生活に不安を感じたり、気力がわかなかったり、疲れを感じたり、まだ学校のリズムに調子が合わないなあという人もいると思います。どうぞ、あせらず少しづつペースを取り戻していきましょうね。心配なことがあれば、担任の先生や養護教諭、スクールカウンセラーなどに声をかけてくださいね。

じぶん
自分にあったストレス対処法（自分助けの方法）をもとう！

こんかい じぶん じょうず つ あ わざ すこ しょくかい おも きぶんを
今回から、自分のこころと上手に付き合うための技などを少しづつ紹介していきたいと思います。気分をリフレッシュさせる方法を知っていることは、とても大事なことです。いろいろな方法を試して、自分に合った方法をこれからたくさんみつけていってください。



スッキリ効果

好きなことに打ち込む！

- 本やマンガ
- 走る
- 映画や音楽
- スポーツ
- 工作や手芸、お菓子作り

おちつき効果
リラックス効果

気持ちを書いてみよう

- どうしたらいいかに気づけることがある



深呼吸しよう

身体の力を抜こう

☺ 最後に・・・・

カウンセリングでは、みなさんのこころの疲れをゆっくりとほぐし、元気にするお手伝いをします。

たとえば、リラックスや集中に役立つ方法なんかも教えますよ。

まだしばらくは感染症対策に気をつけながらの生活が続きますが、みなさんが充実した学校生活を送れるよう応援していきます！どうぞお気軽に利用してください。

