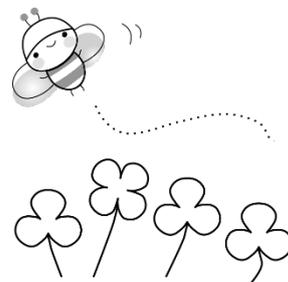


# 相談室だより



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの久田です。緊急事態宣言が延長となり、休校が続いていますが、毎日、どのように過ごしていますか？

いつもよりも、不安になったり、イライラしたり…する人がいるかもしれませんね。大変な事があると、私たちの心と身体は変化し、それは、大変なことを乗り越えようと頑張っているからです。でもそれが続くと、疲れ果ててしまいます。そうなる前に、ストレスを上手に対処しましょう！！

自分の周りに、好きな物、いいな、と思うものを置いてみましょう。

不安になっているのは、一人じゃないよ。友達や大好きな人を思い浮かべてみましょう。

不安になったり  
イライラしたら

ニュースを見たり、コロナの情報を携帯で調べてばかりいませんか？他の楽しい事に切り替えよう！

ゆっくりお風呂に入ったり軽くストレッチをしたり固くなった身体をほぐしてあげよう。

どんなことが不安？ですか。上手く言えなくても大丈夫。不安だな…と思う気持ちを相談しよう。

1日に1回は外の景色を見て大きく深呼吸しましょう。不安やイライラを追い出せます。

そして免疫力、抵抗力を高めるために

- ① ぐっすり眠りましょう
- ② 栄養をつけましょう
- ③ 適度に運動しましょう
- ④ 規則正しい生活をしましょう

無理なく自分のペースでね！



休校中も、相談は可能です。どんな小さなことでもかまいません。不安だな、気になるな、と思う事があればお話に来て下さい。一緒に考えたり、気分転換をしましょう。ご希望の方は、担任の先生にお伝えくださいね。

二見中学校 スクールカウンセラー 久田 美穂