

スクールカウンセラーだより

令和2年5月 池田市立石橋小学校
スクールカウンセラー: 梶野真弓



6月の相談予定日

6/1(月)、6/15(月) *7月以降の相談日は決定次第お知らせいたします。

- ◆時間 各日 9時30分～16時15分
- ◆電話での相談は1回 30分程度です。☎080-1502-9047

特に予約は必要ありませんので、時間内にご都合の良い時にお電話ください。
スクールカウンセラーの問い合わせは、担任の先生、下山先生(特別支援コーディネーター)、
教頭先生までお願いします。

不安・恐怖・怒り等、強い感情が生じている時は、知らないうちに体に力が入り、心も体も緊張状態になりやすいです。簡単にできるセルフケアについて紹介します。少しの時間でも結構ですので、取り入れてみてください。なかなか自分の時間をもつことが難しかったり、すぐに効果がでないと感じられたりする場合がありますが、毎日コツコツと取り組まれることで、少しずつ変化を感じることができるかと思います。

ちょっと休憩

ふか～いため息

鼻から息を吸いこんで、おへその下あたりに空気を貯めていくイメージでお腹をふくらませます。そして口からゆっくりと息を吐き出します。お腹を凹まししながら、吸う時よりも時間をかけることを意識しましょう。

「え、こんなこと？」と思われるかもしれませんが、自律神経が調整され、筋肉が緩まります。

リラックスには「腹式呼吸」がポイントです。
匂いを嗅ぐ時は、鼻から吸うことになるため、リラクゼーションにつながります。
好きな匂い(コーヒー・アロマ・花や草木等)を嗅ぐと、より心が落ち着くかと思います。



石橋小学校のみんなへ、

学校のお休みは続いていますが、分散登校が始まりましたね。新しいクラスになり、先生やお友だちと久しぶりに会うことができ、ちょっとドキドキしたり、うれしい気持ちになったりしているかなと思います。

生活のリズムが少し変わることになるので、自分の気持ちやからだの調子が、いつもとなんだかちがうなあ、と思った時は、ほうっておかずにまわりの大人にそうだしましょう。

スクールカウンセラーにも、みんなのこまっていること、なやんでいること

をお話しすることができます。今は会ってお話しすることが
できませんが、「そうだんできる人」がいるということをおぼえておいてください！



石橋小学校の保護者の皆様、

学校が臨時休校となり、2カ月以上が経過しました。クラス、担任の発表があり、分散登校が始まり、少しずついつもの日常が戻ってくる様な動きも感じられますが、完全な学校再開は時間が必要なようです。先が見えにくい中、お子様の見守りや日々の生活の維持をしていくことは心身のエネルギーを消耗し、疲労が蓄積しやすいと思います。またご自身の生活リズム、仕事の勤務形態、経済状況など様々な変化が生じていることに、不安や心配を感じつつも口にしにくかったり、一方で怒りやイライラを感じたりすることがあるかもしれません。人に話をすることで、辛い気持ちが和らぐことがあります。現在、電話での相談を受け付けております。スクールカウンセラー出勤日に学校携帯(☎080-1502-9047)までお電話をおかけください。お話を聴かせていただきます。

どのような内容でも結構ですので、ご自身の調子がいつもと違うと感じられたり、お子様の様子で気になることがあったりしましたら、ご遠慮なくお電話ください。

