



## スクールカウンセラーだより 夏休み号

### 小絹中学校の生徒のみなさんへ

小絹中学校のみなさん、こんにちは！いよいよ夏休みがスタートしますね。今年はコロナウイルスの影響でいつもとは違う状況が続いていますので、疲れがたまっている人も少なくないと思います。ここまでがんばってきた自分をぜひねぎらってあげてください。いつもより短い夏休みとなりますが、体と心のリフレッシュできる時間になるといいですね。

### 気晴らしリストを作ってみよう！

気分が落ち込んだときは、楽しいことを考えようとしてもなかなか思い浮かばないことが多いのではないのでしょうか。そんなときのために、自分の好きなこと、ちょっと元気になれること、いつもやっていること、ひまなときにできることなどをリストアップして、自分にとっての「気晴らしリスト」を作ってみることをおすすめします。

例えば、こんなこと・・・

- ・ペットをなでる
- ・窓を開けて外の空気を吸う
- ・寝る前に深呼吸
- ・思い出の写真を眺める
- ・好きな香りをかぐ
- ・ストレッチをする
- ・お気に入りの筆記具で絵を描く
- ・好きな漫画を読む
- ・友達とラインで電話する
- ・晴れた日に景色を眺める
- ・面白い動画を見る
- ・ごろごろする
- ・「まあいっか」と声に出す
- ・「がんばってるなあ」と自分をほめてみる



なるべく時間やお金をかけず手軽に取り組めるものや、具体的な行動に移せるものがよいでしょう。ストレスを感じていないときや、元気なときに書き出すことがコツです。

その場で実行できなくても「気分転換の方法がこんなにあるんだ！」ということを知っておくだけで気持ちが楽になることもあるのではないかなと思います。

9月・10月のスクールカウンセラー来校日は、

**9月8日(火)9:30~12:30, 9月29日(火)13:40~16:40**

**10月13日(火)9:30~16:40**です。

### 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談も受け付けております。ご家庭のお子さんの様子はいかがでしょうか。何か気になることや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

電話相談も受け付けておりますので、必要に応じてご活用ください。相談のご予約の際は、小絹中学校(0297-52-0505)までお電話ください。

