

令和4年6月



# ひまわり相談室だより

スクールカウンセラー：高野 美咲

今年度からひまわり相談室スクールカウンセラーになりました、高野美咲です。相談室には、基本的に**毎週月曜日**に勤務しています。よろしくお願いいたします。

年度が変わって3か月経ちましたが、みなさんの**心と身体**の調子はいかがでしょう？

- ・頭やお腹が痛くなるが、原因が思い当たらない。
- ・今まで楽しかった遊びが、楽しく感じなくなった。
- ・夜、眠れなかったり、眠くならなかったりする。
- ・最近細かいことが気になるようになった。

もし、上記のようなことが思い当たるのなら、心が疲れているかもしれません。

試験や人前で発表する場面では、緊張して**心のエネルギー**をたくさん使います。それだけでなく、修学旅行や遠足などの**楽しいイベント**であっても、同じくらい心のエネルギーを使うのです。そこで、**休息の取り方**が大事になってきます。

例えば・・・

## 身体の休息の取り方

- ・ゆっくり湯舟につかる
- ・マッサージをする
- ・ぐっすり寝る

## 心の休息の取り方

- ・好きなことに没頭してみる
- ・家族や友達と話をする
- ・一人の時間を大切にする

身体の休息を取ることは、心の休息にも繋がります。

休息を取る時間も大切にしながら、日々の生活に**メリハリ**をつけていけると良いですね。

また、相談したいことがある時は、ぜひ相談室を利用してください。自分自身のこと、友達関係のこと、家族のこと、お話ししてみませんか？相談は秘密厳守されているので、安心してください。

## 開室日

7月4日（月）、11日（月）、20日（水）

8月29日（月）

9月5日（月）、14日（水）、21（水）

⇒相談予約は学校にお電話いただくか、教職員にお伝えください。

