

そうだんしつ 相談室だより

しんぱい き も だいじ さ い ん
心配な気持ちは大事なサイン



わたし まいとし じ き とうほく やま さんさい と い ことし く ま
私は毎年この時期になると、東北の山へ山菜採りに行きます。今年はクマの
目撃情報が多く、「行くのをやめようかな」とも思いました。でも、毎年楽しみに
しているので行くことにしました。



しんぱい く ますず じゅんぴ とし そな あし
心配だったので、クマ鈴などを準備しました。もしもの時に備えて、いつもより足
の筋トレやウォーキングもしました。準備をすると少し安心できます。また、クマの
プーさんの歌を鼻歌で歌うと、気持ちが明るくなりました。
しんぱい ふあん き も じぶん まも たいせつ しんぱい
心配や不安な気持ちは、自分を守るためにとても大切なものです。心配だからこそ、
準備をしたり、気をつけたりできます。

しんぱい ふあん おお くる
でも、心配や不安が大きくなりすぎると、苦しくなってしまうこともあります。そんな時
は、一人で抱え込まず、家族や友達、先生など信頼できる人に話してみましょう。一緒にで
きることを考えると、少し気持ちが楽になるかもしれません。

しんぱい ふあん だいじょうぶ おも
心配や不安がすべてなくならなくても、「これなら大丈夫かな」と思える
くらいになるといいですね。



ためしてみよう！リラックス法 ～簡単にすぐできる～

●呼吸法

①楽な体勢になり力を抜く。

②「1, 2, 3, 4」と心の中で数えながら鼻から静かに息を吸う。

③「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と心の中で数えながらゆっくりフーッと息を吐く。

※何回か(多くても4回)繰り返すといいです。息を吸ってから、4秒息を止めて、息を吐く方法もあります。気持ちよく息を吐きだしましょう。



7・9月の

スクールカウンセラー
来校日

7月… 2日(木)午前、9日(木)

9月… 3日(木)午後、10日(木)午前、17日(木)午前