かすみ草

～ありがとう～

メンタルヘルスたより
日進市立南小学校
令和３年11月
第４号
発行担当者　山田佳奈

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの山田佳奈です。

急に寒くなり、一気に冬が到来したかのようですね。皆さん体調はどうですか？

体温調整をしながら元気に遊べるとよいですね。

スクールカウンセラーの利用について

1．週によって勤務校が異なります。

第１週…南小学校　**第２週**…東小学校　**第３週**…梨の木小学校
第４週…南小学校**第５週**…南小学校

＊勤務校は以上の通りですが、他の小学校の方も相談は可能です。
＊都合上、勤務校が変更する場合があります。ご理解いただけると幸いです。

2．相談は予約制です。

①9：00-　②10：00-　③11：00-　④13：30-　⑤14：30-

＊各学校の教頭に希望の日にちと時間を第3希望まで伝えてください。
＊相談時間は基本50分とさせていただきます。
＊急な変更がある場合があります。

～スクールカウンセラー来校予定～

11月…10日(水)17日(水)24日(水)

12月…1日(水)8日(水)15日(水)22日(水)

ストレスは大事な存在？！

みなさん「ストレス」と聞くとどのようなイメージを持つでしょう？
多くの人がネガティブなイメージを持つのではないかと思います。
でも実は、ストレスは私たちが「生きていくパワーを育ててくれる大事な存在」なのです。
これは、小さなころからいろんな病気をしながら、体が免疫力をつけているのと同じです。
心配なのは、ストレスを長い間感じ続けている時といわれています。
ストレスに早く気付いて対処しながらたくさんのパワーを育てていけるとよいですね。

～長い間ストレスを感じ続けないための対策～

◎「いつもとなんか違う」と思ったら何かストレスに感じているものはないか自分に聞いてみましょう

◎「ちゃんと寝られているかな」「ご飯は食べられているかな？」など生活習慣に変わったことがないか確認しよう

◎今までに「すっきりした」「気分転換になった」対処方法がなかったか考えてみよう

◎誰かに話してみよう