

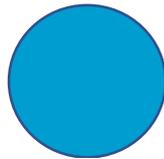
# スクールカウンセラーだより

こんにちは。スクールカウンセラーの鳥本とりもとです。だいぶ暑あつくなってきましたね。

夏休なつやすみはおでかけすることも多いかもしれませんが、外そとに出るときは水分補給すいぶんほきゅうをしっかりと、熱中症ねっちゅうしょう対策たいさくをしてくださいね。

さて、今回こんかいはみなさんに「ストレス」と「心の回復こころ かいふく」についてお話しはなします。なにかがきっかけになって、嫌いやな気持ちきもちになったり、イライラしたりドキドキしたりすることがあります。こういった心こころや体からだにあらわれる緊張きんちようじょうたい状態じょうたいをストレスと言いいます。

ひとの心こころは、ゴムボールのようなものです。



ストレスのない状態



ストレスのかかった状態

ふだん、ストレスのない状態じょうたいであれば、心こころはきれいな丸まるいボールのままですが、ストレスがかかるとへこんでしまいます。このとき、ストレスがつよすぎると、へこんだボールはすぐには元もとの形かたちにもどらないことがあります。つまり、つらい状態じょうたいが続ぞくいてしまうのです。

でも、心こころが傷きずついても、時間じかんとともにその傷きずはいやされていきますので、焦あせらないでください。それは、私わたしたちの心こころが、心こころの傷きずから回復かいふくする力ちからをもっているからです。

回復かいふくする力ちからを高めるには、よく寝ねること・よく食たべること・よく遊あそぶこと  
がとても大事だいじだと言いわれています。

もちろん、その他ほかにも皆みなさんに合った方法ほうほうがそれぞれあるかもしれませんね。

「ストレス」と「心の回復こころ かいふく」について正ただしく知しり、

自分じぶんの心こころとうまく付きあっていきましょう。



# スクールカウンセラーの利用について



## 保護者の皆様へ

カウンセリングは保護者の方のみでのご利用も可能です。

お子さんの学校生活のこと、日常生活のこと、保護者の方自身の悩みで相談先がないときなど、どんなことでも構いません。

子どもたちが笑顔で学校生活を送れるように、スクールカウンセラーとして心身の健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーは日進市立南小学校、東小学校、梨の木小学校を兼務しています。

週によって来校する学校が異なっています。他の学校の来校日に相談を予約することも可能となっていますので、教頭先生にご相談ください。

\*相談は予約制です。教頭先生に希望の日にちと時間を伝えてください。

\*相談時間は基本 40 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。

### 【R6 年 9 月、10 月、11 月、12 月の来校日】

9 月 6 日(南小学校) 9 月 13 日(梨の木小学校)

9 月 20 日(東小学校) 9 月 27 日(南木小学校)

10 月 4 日(梨の木小学校) 10 月 11 日(東小学校) 10 月 25 日(南小学校)

11 月 1 日(梨の木小学校) 11 月 8 日(東小学校)

11 月 15 日(南小学校) 11 月 29 日(梨の木小学校)

12 月 6 日(東小学校) 12 月 13 日(南小学校)

### 【相談時間枠】

各学校の教頭先生にご確認ください。

(予約先 南小学校 教頭 春山 芳実 0561-73-1320)