

スクールカウンセラーだより

大穴北小学校 スクールカウンセラー 神田 藍・竹内 英理子

新しい年が始まりました。寒い日が続いていますが、学校では元気な声がたくさん聞こえてきますね。私もいつも元気をもらっています。でも、中には少しお疲れの子もいるかもしれません。今日は、心の疲れ（ストレス）について、お話したいと思います。



自分のストレスと上手につき合う（ストレスマネジメント）

ストレスって何？

いいことでも、悪いことでも、生活の中で受ける「しげき（ストレス）」のこと。

勉強や、お友達との遊びやけんか、雪がふってきた、給食がおいしかった、先生やおうちの人に叱られた、など生きていると常にいろんな「しげき」を受けています。

疲れていた、「しげき（ストレス）」がたかさんになってしまおうと、自分だけでは抱えきれなくなってしまうことがあります。そんな時に少し楽になれるかもしれない方法をお伝えします。

① まずは、今自分にはどのようなストレスがあるのか、自分の心にならずねてみる。

② ストレッサーに気づいたら、紙に書き出したり、誰かに話したりして、外に出す。

③ ストレッサーが降りそそいできたときの、自分の気持ちや、体の変化に気づく。（たとえば、

イライラしている、お腹が痛いなど）

④ 助けてくれる人や物をイメージする（たとえば、お家の人、友達、先生、ゲーム、好きな音楽

やテレビ番組）。

⑤ ストレスから自分を助ける方法（ストレスコーピング）を考え、増やす。たとえば、誰かに話

す、好きな食べ物を食べる、好きな言葉をきく、絵をかく、毛布にくるまるって安心する、素敵な思い

で、おもいだす、楽しい計画を立てる。

ストレスマネジメントのことがもう少し知りたくなった人は、相談室に来てみてください。ストレスから自分を助ける方法を一緒に考えましょう！



新しいカウンセラーを紹介します。

竹内 英理子（たけうち えりこ）

みなさん、こんにちは。

ごあいさつが遅くなってしまいました。10月から、月に一回ですが、相談室に来ています。授業中、教室に入ってみんなの頑張っているのを見させてもらったり、サンタイムや昼休みに校庭に出ていたり、ふなっ子に遊びに行ったりもしています！よかったら、一緒に遊びましょう！

このあとは、1月14日、2月4日、3月4日に来ています。

好きなこと：おいしいものを食べる、干した布団や毛布にくるまって眠ること

好きなことは、毎日を元気に過ごすために大事です。みなさんも、自分の好きなことは何か考えて、毎日少しずつ続けてください。

保護者のみなさま

スクールカウンセラーでは、児童の皆さんからだけでなく、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。ご家庭や学校でのお子さんの様子で心配なことや迷っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。保護者の皆様とともに解決にむけて一緒に考えさせていただきます。

ご相談を希望される場合は、担任の先生にお伝えいただくか、教頭先生にお電話でお申し込みください。

場所：相談室（2階） 担当：神田

日時：木曜日 9：30～16：15に来ています。（変更の場合がありますので、ご確認下さい。）（毎週）

大穴北小学校 047-457-6103