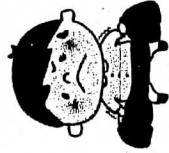


スクールカウンセラーダヨリ

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。嬉し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、中には少し疲れの子もいるかもしません。今日は、心の疲れ（ストレス）について、お話をしたいと思います。



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、生居の中で受けれる「しげき（ストレスサー）」のこと。
勉強や、お友達との遊びやけんか、暑がふってきた、給食がおいしかった、先生やおうちの人に対するなど生きているときにいろいろな「しげき」を受けています。

疲れていたり、「しげき（ストレスサー）」がたくさんになってしまふと、自分が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か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サーがあるのか、自分の心にたずねてみる。

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、ライラチしている、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・チーム、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（ストレスコーニング）を考へ、増やす。たとえば、誰かに話す、好きな食べ物を食べる、好きな音楽をきく、絵をかく、毛布にくるまるつて安心する、素敵ないい。

出を思い出す、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い人は、相談室に来てみてください。ストレスから

自分を射ける方法と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、こんちは。
ごあいさつが遅くなってしましましたが、10月から、月に一回ですが、相談室に来ています。
授業中、教室に入つてみんなの頑張っている様子を見せてもらったり、サンタイムや屋外み
に校庭に出ていたり、ふなっ子に遊びに行つたりもしています！よかつたら、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。

好きなことは：おいしいものを食べること、干した布団や毛布にくるまるつて眠ること
好きなことは、毎日を元気に過ごすために大事ですね。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ね。

保護者のみなさま

スクールカウンセリングでは、児童の皆さんからだけではなく、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ご心配なことや迷つていることが
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
ていただければと思います。

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