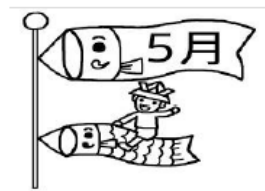


# こころの相談室だより

R2.5月

発行：西原中学校 相談室  
スクールカウンセラー 寺田  
スクールソーシャルワーカー 山田



新緑のさわやかな季節になりました。若葉の香りを漂わせる風の中、ゆっくりと深呼吸をすると、縮こまっていた体が大きく開放されるような気がします。さて、新型コロナウイルスの影響で、私たちの生活も大きく変わりました。この時期に、少しでも安心して、心地よく過ごせるようにいっしょに考えていきましょう。



生徒のみなさんへ ~いつもとちがう、新学期！ ちょっとドキドキ(´\_`)・・・ でも、だいじょうぶ！～  
この時期は..

## “不安になるのもあたりまえ”

～ 急に学校が休みになり、友達と会えなくなったり、やりたかったことができなくなったり..生活の変化受け止めることに時間がかかります。



“不安が長くなると、だれでも…”  
こころが疲れてくる

～ ちょっとしたことでもイライラする 怒りっぽくなる もやもやする  
「この先どうなるんだろう…」 コロナのことはばかり考えてしまう



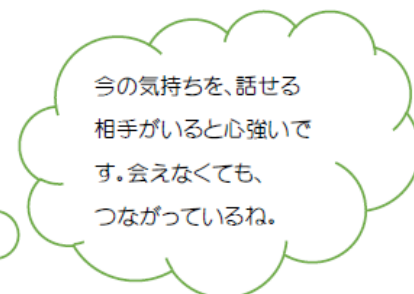
“からだこころのメンテナンスが大事♪”  
～どんな方法がよいか？

～ずっとブルーな気持ちのままだと、いやになってしまいます。そんな時は、「どうしよう」から「こうしてみよう！」という発想にしてみませんか。「今できないこと」から、「今だからこそやってみたいこと」に目を向けてみましょう。



“ハッピータイム”を作しましょう  
～あなたの好きなことはなんでしょう  
リラックスできるもの、人、時間、場所は？

～「不安」は考えれば考えるほど大きくなるものです。自分にとって「楽しい時間」や「夢中になれる時間」をもつことは、「考えない時間を長くする」ことに役立ちます。



生徒のみなさんが、今日も元気にすごせますように☆  
(スクールカウンセラー 寺田晶子)