

あのねだより

上ノ原小学校長 寺本喜和
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

みなさん、こんにちは。お家でどんなふうにごすごしていますか。ふだんとちがう生活が長く続くと、心にストレスがかかります。ストレスを上手に受け流して、心も体も元気に毎日をすごせるように工夫をしてみましょう。

ストレスってなあに？

「うまいかないな」「こまったな」というような出来事があると、心には少しずつ疲れがたまりま
す。これをストレスとよびます。ストレスは誰にでもあり、それをのりこえることで心が強くなるという
働きもありますが、あまりに多いと体や心の元気がなくなります。ストレスと上手につきあう最初のコ
ツは、自分にとって何がストレスになるのかを知っておくことです。

家族で一緒に考えてみましょう。

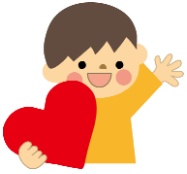


自分のストレスは何だろう？

心の中に、荷物が積み重なっていくのをイメージしてみましょう。あなたの心の中には、どんな大き
さの荷物がどのくらい入っていますか？ ○をつけながら考えてみましょう。

ほんのちよつとの小さい荷物 片手で持てるくらいの軽い荷物 両手で抱えるくらいの大きい荷物 持ちきれないくらい大きな重い荷物	が	わずか1つか2つくらい ほんの何個か けっこういっぱい 数えきれないくらいたくさん	はい 入っている
--	---	--	-------------

あなたの心の中の荷物の中身はどんなものでしょう。思いついたら書いてみましょう。



あのね通信

～スクールカウンセラーから～



上ノ原小学校長 寺本喜和
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

なかなか先行きの見えにくい休校期間、保護者の皆様も子どもたちも、いつもとちがう暮らしの中でご不安なことと思います。テレビやインターネットにはさまざまな情報があふれています。情報量が多すぎると、心がパンクすることもありますので、ニュースは「必要な時に」「必要な分だけ」を心がけていきましょう。

体の健康とともに、心の健康もとても大切です。上手な息抜き、ストレスの解消を探していきましょう。お子さまのこと、ご家庭での過ごし方、その他どんなことでも、ご心配な事がありましたらどうぞ遠慮なくご相談ください。

電話相談日のお知らせ

ご家庭で過ごす中で、いろいろな不安や心配事も出てくることと思います。学校が再開する前でも電話でのご相談をお受けできますので、電話相談日に学校までお電話ください。あのね通信でもさまざまな情報をお伝えします。学校のHPに掲載されますので、どうぞご覧ください。

相談室 開室案内

042-485-8038



開室曜日	開室時間	場所
月曜日・木曜日 (月：生方 / 木：丸浜)	9:00～17:00	専科棟 3階

※5月、14日(木):丸浜、18日と25日(月):生方が対応いたします。

ストレスサインを知っておこう！

現状の暮らしの中では「できないこと」が多くなり、私たちの心にはストレスがかかりやすくなっています。ストレスは悪者のように感じられますが、筋トレと同じで、少しであれば心をより強靱なものにする作用があります。一方、かかりすぎると体や心に負担をかけ、ときには病気になってしまうこともあります。強いストレスにさらされているとき、体や心からどんなサインが出ているかに気がつけているでしょうか？

- ・気持ちに出る（イライラ、とげとげ、もやもや、ゆううつな気分… など）
- ・からだに出る（頭が痛い、おなかが痛い、寝つきが悪い… など）
- ・行動に出る（やつあたりしやすい、食べすぎる、口調が強くなる… など）

ストレスサインをあらかじめ知っておくことで、気をつけることができます。ストレスサインが出てきたら、「ストレスかかりすぎ」の黄色信号です。ご家族でもお話ししながら、注意を払ってみましょう。