

5月1日(金)

こんにちは。みなさん^{げんき}元気に過ごしていますか？ 学校再開は6月1日になりましたが、みんなが元気に登校してきてくれることを^{たの}楽しみにしています。

今回はイライラしたり^き気持ちがしんどかったりするときに^お落ち着く^{ほうほう}方法ついてお話をします。

^{すこ}しながいので、低学年の人はぜひ^{ひと}おうちの人や^{ひと}大人の人と一緒に^{いっしょ}読んでください。

わたしたちは、いつもとちがう^{せいかつ}生活リズムが^{つづ}続いたり、TVで^{てれび}不安なことをたくさん^い言われ^{つづ}続けたりするととってもつかれて、^し知らない^{あいだ}間にストレスになっていることがよくあります。

みなさんや、みなさんのまわりの人は、

・ねむれない

・^{しんぱい}心配になる、^{かな}悲しくなる



・^{はん}ご飯が食べられない

・^{あま}甘えたくなる

・イライラする、ケンカが^ふ増える

・おねしょをする

などはありませんか？

こういう時にはみんなに^お起こりやすいことなので、そんなに^{しんぱい}心配しなくて大丈夫です。

・^{きそくただ}規則正しい生活を送る

・^{うんどう}かるい運動やストレッチをする

・^{あさひ}朝日を^あ浴びる

・^{ひと}人とおしゃべりをする

などをすると^{しぜん}自然になります。

また、TVやニュースを見て^み不安になるようでしたら、^み見ないようにしましょう。



それでも良^よくならないときは…おすすめのリラックス方法^{ほうほう ため}を試してみてください！



おすすめリラックス方法^{ほうほう}

- ① 深呼吸^{しんきゅう}をする（3秒^{びよう} かけて鼻^{はな}から息^{いき}をすう→3秒^{びよう} 止める→5秒^{びよう} かけて口^{くち}から息^{いき}をはく）

ポイントはすうよりはくことにきをつけることと、ゆっくりやることです。

からだ^{からだ} がリラックスすると気持ち^{きもち}もかくなります。



- ② いらないチラシや新聞紙^{しんぶんし}をビリビリに破^{やぶ}く

こま^{こま} 細^{こま}かく細^{こま}かく、もう破^{やぶ}けない限界^{げんかい}まで手^てでちぎりましょう。

かたづ^{かたづ} けまでするとより気持ち^{きもち}が良^よいです。



- ③ ぬいぐるみや毛布^{もうふ}など、お気^きに入^いりのてざわりのものをぎゅう^だっと抱^だく

ちから^{ちから} がいっぱいぎゅう^よっとすると良^よいです。



☆まだまだ他^{ほか}にもあります。なにか知^しりたいことがあれば学校^{がっこう}へお電話^{でんわ}ください。

拝島第一小学校 042-541-1044

スクールカウンセラーは5月15日、22日、29日の金曜日^{きんようび}（8：15～16：45）に来ています。

保護者の皆様へ

見通しの立たない状況の中、大変な思いをされているご家庭もあると思われます。

お子さんのことで何か心配なことがあれば学校にお電話ください。金曜日はお話できます。このような状況で、大人もイライラしたり、しんどくなったりすることは当たり前のことです。大人も誰か身近な人に話を聞いてもらうことが必要です。寝る前などに上記のリラックス方法を試してみてください。それでもつらい時には専門家（医師、臨床心理士等）にお話してください。

スクールカウンセラー 岩本真由美（いわもとまゆみ）