

5月1日(金)

こんにちは。みなさん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楽しみにしています。

今回はイライラしたり気持ちがしんどかったりするときに落ち着く方法についてお話をします。

少し長いので、低学年の人にはぜひおうちの人や大人の人と一緒に読んでください。

わたしたちは、いつもどちらがう生活リズムが続いたり、TVで不安なことをたくさん言われ続けたりするととってもつかれて、知らない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 | ・心配になる、悲しくなる |  |
| ・ご飯が食べられない | ・甘えたくなる |  |
| ・イライラする、ケンカが増える | ・おねしょをする | などはありませんか？ |

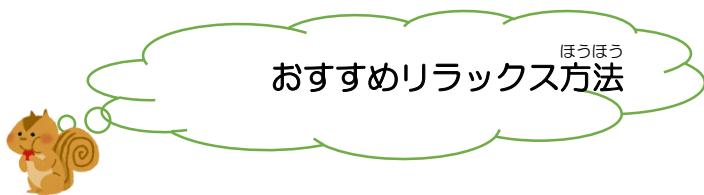
こういう時にはみんなに起こりやすいことなので、そんなに心配しなくて大丈夫です。

- | | | |
|-------------|-----------------|----------------|
| ・規則正しい生活を送る | ・かるい運動やストレッチをする | |
| ・朝日を浴びる | ・人とおしゃべりをする | などをすると自然になります。 |

また、TVやニュースを見て不安になるようでしたら、見ないようにしましょう。



それでも良くならないときは…おすすめのリラックス方法を試してみてください！



① 深呼吸をする (3秒かけて鼻から息をすう→3秒止める→5秒かけて口から息をはく)

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 体がリラックスするときも 気持ちもかるくなります。

② いらないチラシや新聞紙をビリビリに破く

細かく細かく、もう破けない限界まで手でちぎりましょう。



お片付けまでするとより気持ちが良いです。

③ ぬいぐるみや毛布など、お気に入りのてざわりのものをぎゅうっと抱く



力いっぱいぎゅうっとすると良いです。

☆まだまだ他にもあります。なにか知りたいことがあれば学校へお電話ください。

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 (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。金曜日はお話しできます。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)