

# スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。

新しいクラスになって初めて定期考査も終わり、そろそろ慣れてきたかな、という人もいれば、心身ともに疲れが溜まってきている人もいないでしょうか？

6月は、梅雨に入り、気候の変化が激しく、日中は暑く夕方は涼しい…寒い…といった日が続きます。このように一日の変動が大きく、じめじめした時期は、いつもより倦怠感、疲労感を感じやすいです。疲れている体に負荷をかけるとケガをしやすいうように、疲れているところに負荷をかけると、体のいろいろなところに影響がでやすくなります。

## こんな症状、出ていませんか？

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく眠れない、夜中に何度も目が覚めてしまう | <input type="checkbox"/> 頭痛、腹痛       |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない              | <input type="checkbox"/> 吐き気がする      |
| <input type="checkbox"/> 食べられない                | <input type="checkbox"/> からだのあちこちが痛い |
| <input type="checkbox"/> だるい、しんどい              | <input type="checkbox"/> 無気力         |

## こころと体はつながっているので、

このような身体的な症状として現れることがあります。これは誰にでも起こることです。

### こころの疲れ(身体のだるさ)を和らげるために、ひとりで出来るリラックス方法

☆ゆっくり息をはいてみよう

（その場でゆ〜っくり息を吐いてみよう。ふう〜。  
こころの中で「落ち着いて」と言いながら  
こころのモヤモヤを呼吸と一緒に吐き出そう。）

☆静かなところで、落ち着こう

（教室に居づらいついたら、その場から少し離れて気持ちを切り替えよう  
例えば、トイレ、図書館、校舎外など）

☆からだをほぐして、ストレッチ

（知らないうちにからだは緊張しているかも…  
手のひらをぎゅっと握って、ゆっくりほどいてみよう。  
机の下で、ぎゅっぱっ…ぎゅっぱっ…

6月の相談日 (10:30~17:30)

6月6日(木)、6月13日(木)

6月20日(木)、6月27日(木)

※ \_\_\_\_\_ は11:00~15:00

問い合わせ先 電話: 0479-25-0311

スクールカウンセラー 椎名 郁

