

令和2年6月15日

相談室だより

小平市立小平第十二小学校

スクールカウンセラー

松久保 恭子

どきどきしながら、すこしずつ・・・

久しぶりに学校がはじまりました。どんな気持ちで毎日をすごしていますか。
長い間お休みだったので、体や頭が前のように動かないこともあるかと思います。
やる気がでなかったり、すぐに疲れてしまったりするのもふつうのこと。そして、いつのまにか
頑張りすぎてしまうものです。いつでもどこでも、ほんの少しリラックスできる方法をいくつかのせますので、
よかったらおためしてください。



【いま、すぐに、ここで、ほんの少し休けいする方法】

- おなかをゆっくりなでなでする
- りょうてをあげて、せのびをする
- おみずをのむ
- まどのそとのけしきをみる
- しんこきゅうをする
- えがおをつくってみる
- くび、あしくび、てくびをゆっくりまわす



【保護者の方へ】

お気軽に相談室もご利用下さい。
毎週金曜日 9:00～17:00
ご予約は、相談室直通電話
【042-342-2110】まで。
勤務日に折り返しご連絡します。
先生方を通してのご予約も
お受けしています。

きもちがラクになることば

「まあいっか」

「しかたないよね」

「なんとかなるか」「だいじょうぶ」などなど

くちぐせにしてみませんか？