

スクールカウンセラー便り 9 月号

保護者の皆様

もう少しで夏休みです。夏休みは睡眠習慣が乱れやすいと言われます。睡眠リズムが乱れる理由は人によります（例：ゲームがやめられない、動画を深夜に見る）。“やめられない”以外にも、“朝、起きてやることがない”、“暇だから寝ている”といったこともあります。日中の活動内容を事前に決めることで、生活リズムを乱れにくくする工夫は大切です。



感情をコントロール：“内から外へ”ではなく“外から内へ”



気分が変われば、行動が変わる（内から外へ）



ダラダラ過ごす



やる気がでたらやる



行動が変われば、気分が変わる（外から内へ）



ダラダラ過ごす



行動を変える

*やる気が出るまで待つは、上手くいきにくいことが分かっています。“気分は変えにくいが行動は変えやすい”この原則を活かした気持ちのコントロールが有効です。



相談は予約制です：[担任の先生までご連絡ください]

スクールカウンセラーの7月の出勤日は、7日、11日、14日です。11日のみ金曜日になります。*8月の出勤日はありません。既に多くの時間が予約で埋まっており、ご希望に沿えない場合があります。早めのご連絡をお待ちしています。



ストレスへの対処の仕方を広げる：こころの健康により良い方法

裏面にストレスへ対処する色々な方法を書きました。逃げる、一人になる等の嫌なことを抱え込む方法だけでなく、問題解決に向かっていける方法を身に付けることが大切です。裏面のワークシートを活用することで、ストレスへの対処パターンを見つけるヒントがあるかもしれません。



しんこきゅう
深呼吸



生活のなかで、“嫌な事”があったとき、皆さんは下のイラストのような事を“したり”、

“考えたり”しますか？ 当てはまるイラストに○を付けてみよう。

 友達と話す	 ストレッチ	 考え方を変える	 考え込む	 逃げる
 家族に相談する	 深呼吸	 対策を立てる	 考えない ようにする	 ひとりになる
 先生に相談する	 読書	 自分を応援する	 がまんする	 怒る
 気持ちを言う	 運動する	 原因を見つける	 あきらめる	 たくさん食べる

こっち側の技をたくさん身に付けよう

こっちに○がたくさん付いた人は、

もっと役に立つ技があるかもしれないよ。

左側の3列の技もやってみよう

ストレスに負けないようにするには、色々な技を身に付けよう。○が付かなかった技を身に

付けたいときは、スクールカウンセラーに相談してみよう。