

そうだしつ
相談室だより



西東京市立上向台小学校

スクールカウンセラー

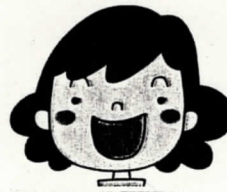
松久保恭子

ときどきしながら、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過ごしていますか？
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えます。やる気がでなかったり、すぐに疲れてしまうのもふつうのこと。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、良かったらお試しください。

【いま、ここで、すぐに、ほんの少し休けいする方法】

- おなかを手でなでなでする
- りょうてをあげて、せのびする
- おみずをのむ
- まどのそとのけしきをみてる
- しんこきゅうをする
- えがおをつくってみる



- くび、てくび、あしくびをゆっくりまわす

気持ちがラクになることは「まあいっか」「しかたないよね」「だいじょうぶだいじょうぶ」

きがついたときとなえてみてくださいね。