

# スクールカウンセラーだより

R2年5月吉日  
竹の台小学校スクールカウンセラー  
武岡千恵子

## ストレスたまっていませんか？

竹の台小学校のみなさま、こんにちは、スクールカウンセラーの武岡です。休校が2カ月を過ぎました。この先どうなっていくかはっきりしない中、不安な人もいます。大人も子どももストレスが続いたり、強いストレスの結果、からだ、こころ、行動などに、いつもと違ったことが現れることがあります。

### 子どものストレス反応

#### ・からだにあらわれる

→ 頭が痛い、お腹が痛い、眠れない。足が痛い



#### こころにあらわれる

→ ときどきする、イライラする、ひとりぼちな気がする

#### ・行動にあらわれる

→ 落ち着きがない、しがみついて離れない、言動が幼い、攻撃的、わがまま、おもしろ



子どものストレス反応は自分を守るためのこころのはたらきですが、放っておくと悪くなるかもしれません。ゆっくり話を聞いてあげましょう

### 大人も疲れています（がんばりすぎのサイン）

- ・ どんなにがんばっても気持ち落ち込んでやる気が出ない
- ・ いつもより集中できず気が散ってイライラする
- ・ 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊してしまう。

6



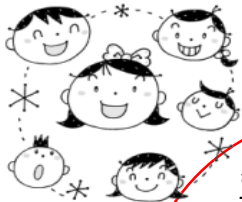
イラっとした時は6秒のカウントダウン

サインに気付いたら？それは一生懸命がんばってきた何よりの証拠です、自分でも気が付かないうちに、疲れがたまりすぎてしまったのかもしれない。人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。お気軽にご相談下さい。

# 不安な気持ちになったら上手に気分転換をしましょう！

大人も子どもも気分転換が必要です。リラックスする方法はありますか？ストレスを解消する方法はありますか？相談できる人はいますか？一つでも多く見つけておきましょう。

不安な気持ちになったら・・・



一人じゃないよ。  
みんな不安だよ。  
大好きな人やものを思い出そう。  
周りの人に頼っていいんだよ。

どんなことが不安かな？大人に話してみよう！



クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみよう。



ゆっくり  
深呼吸 ふうー

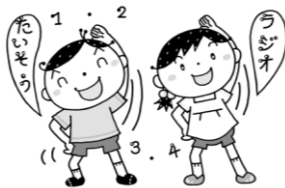


上手に気分転換をしよう！

家族の人と料理をしたり  
工作をしたり、カードゲームをするのも楽しいかも。



体を動かそう～。  
体操・ダンス♪



お風呂にゆっくり入ってみよう。入浴剤を選ぶのも楽しい。



お手伝いをして、周りの人をびっくりさせちゃおう。



【相談の申し込み】原則として1回50分・予約制になります。

時間 9:00～16:00頃

場所：竹の台小学校相談室（休校中は電話相談も可能です）

電話：竹の台小学校 078-991-4471

○申し込みは、学校迄ご連絡ください。

<1学期来校日>基本的に月曜日です。

5月18日 ※9:00～12:00

6月1日、15日、29日、7月13日