

佐倉市立間野台小学校

# スクールカウンセラーだより

令和7年11月



【児童の皆さんへ】 ～気持ちを切り替え、未来を大切に～

紅葉の美しい季節になりました。11月は様々な学校行事を通して、友達と協力して目標を達成したり絆を深めたりする中で、味わう喜びや悔しさが新たなエネルギーとなって、皆さんが一段と成長する時です。失敗したときこそ気持ちを切り替えて次のことを考えましょう！

【保護者の皆様へ】 ～自分に合う方法を見つけてリラックス！～

知らず知らずにたまっていくストレス。特に子育て中は、仕事や家事等忙しい毎日です。イライラするのは当たり前、喜びも怒りも悲しみも湧き出てくる感情は自然なことです。脳や身体、そして心の緊張やストレスを解放するため、家でできる簡単なリラックス法を紹介します。自分に合う方法を見つけて、リフレッシュできるといいですね。

## 深呼吸



ゆっくりと口から全部息を吐き出し、今度は、鼻から大きく息を吸い込む。

## 目



息を吸いながら目をギュッと閉じる。2, 3秒後、息を吐きながら力を抜く。

## 肩



息を大きく吸いながら両肩を上げる。息を吐きながら両肩をストンと落とす。

## 家でできる簡単なリラックス法

- ・ 温かい飲み物を飲む。(精神的な疲れをほぐす)
- ・ 美味しい物を食べる。(幸福感に満たされる)
- ・ 心地よい音楽を聴く。(リラックス脳波のα波が発生する)
- ・ ストレッチ等の軽い運動をする。(凝り固まった筋肉をほぐす)
- ・ 背筋を伸ばして瞑想する。(脳の緊張や日々の疲れを解放する)
- ・ 湯船にゆったりとつかる(血流が良くなり免疫力が上がる)
- ・ アロマキャンドルをたく。(森林浴同様マイナスイオンが発生する)
- ・ 読書をする。(新しい世界観に触れ、心が落ち着く)
- ・ 感動映画を見て泣く。(心のバランスを司る自律神経に影響する)
- ・ 今の気持ちを書いてみる。(客観的に見ることで、新たに気づく)
- ・ できていることに目を向ける。(自分の功績を自分で称える)



※11月の相談日は14日(金)、28日(金)、12月は12日(金)の予定です。