



ほほえみ便り

令和2年12月
熊谷東中学校
ほほえみ相談室

文責：スクールカウンセラー 岩田瑞穂

心と身体のサインをキャッチしよう

今、あなたは元気に生活できていますか？ 普段と違う生活が続いて、色々なニュースやたくさんの情報に触れていると、ストレスが溜まったり心が疲れやすくなったりします。そんな時、心や身体は色々なサインを出してくれます。早めに気づいて、早めにケアをすることで、少しずつ元気をたぐえましょう。

心と身体のサインには、例えばこんなものがあります。

身体のサイン

- ☐ ご飯を食べたくない
- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 息苦しい
- ☐ 眠れない など

心のサイン

- ☐ 外に出るのが不安になる
- ☐ イライラする
- ☐ 好きなこともやる気が起きない
- ☐ 自分の気持ちが分からなくなる
- ☐ 人のことが怖い など

もし、サインが出ていることに気づいたら、リラックスしたり、ほっとできる方法を使って気持ちを切り替えてみましょう。ちょっとした方法でいいので、自分に合った方法をたくさん見つけておけるといいですね。

リラックス 方法の例

- ・深呼吸する ・誰かと話す ・ストレッチする ・絵を描く
- ・体の力を抜いてだらりとする ・一人の時間を作る ・相談する
- ・音楽を聴く ・いつもより早めに寝る ・散歩をする
- ・本を読む ・お風呂でのんびりする ・甘いものを食べる など



スクールカウンセラーの相談日

困ったことや不安なことがある、いつもと違って元気がない、ということがあったら、小さなことでも気軽に相談してください。事前に予約をお願いします。

★12月8日（火）・22日（火）

★1月19日（火）

相談室直通電話：048-525-5881

