

スクールカウンセラーだより

令和5年10月号
発行者
スクールカウンセラー

やさしさでつかれちゃう！？つかれの理由とこころの休め方

いま せかい ふんそう せんそう
今、世界では紛争や戦争が起こり、きずついたり悲しんでいる人がいます。そんなニュースをテレビやネットでみて、なんだか気持ちがいもやもやしたり、落ち着かなくなっているませんか？そんなあなたは、とてもやさしい人です。



かんが きて きも か たの かんが ひと しんぱい きも
考えていても、気持ちを変えて楽しいことを考えられる人もいれば、心配しすぎてつらい気持ちになる人もいます。これはどちらかいい・悪いではなく、ひとそれぞれでよいのです。

ただ、自分の気持ちを人にわかってもらえずにイライラしたり、つかれてしまうことがあります。

そうならないように、こころの休め方をしましょう。

① おうちの人におはなしをする

じぶん きも はな だいじ はな
自分の気持ちを話すことは、とても大事なことです。ぜひ、お話ししてみてください。

② リレーの方法で人にやさしくする

こま ひと ちよくせつ ちか ひと
困っている人に直接にかしてあげることはできなくても、近くにいる人に”あなたが
なたができるやさしい行動”をしませんか？やさしくしてもらった人は、あたたかい
きも 気持ちになります。あたたかい気持ちになると、その人はまたべつの人にやさしく
きも してくれるかもしれません。“やさしさのリレー”をしてみましょう。



③ 一日の中の、“いいこと探し”をする

きょう
ねるまえには、今日じぶんががんばったこと・よかったことについておうちのひと
はなし
とお話をしましょう。



④ しんぱいしすぎてつらくなったら、行動で気持ちリセット！

ばんぐみ み たの どうが
つらいときはニュース番組を見ないようにしたり、楽しい動画・テレビをみるようにしましょう。

しんきゅう はな くち いき は て いき
深呼吸をしてみましょう。鼻からすって、口から息を吐きましょう。おなかに手をあて、息をするとき

じょうげ うご かん
におながが上下する動きを感じてみましょう。気持ちが楽になり、落ち着いてきます。

お話ししたいことはなんでもいいので、こまったことがあったらお話ししてくださいね☆
スクールカウンセラーにも相談ができますよ☆