

# もうだんしつだよ

No.2



## ながとしょうがっこう 長門小学校のみなさんへ

夏休み明けです。いいスタートをきるぞ！と気合いの入る人もいれば、生活リズムを戻すのに苦労する人や、頑張る中で疲れがたまっていく人もいるでしょう。どんなことでも、変化に慣れるまではエネルギーを使うもの。慣れるまでのペースも人それぞれです。夜はしっかり眠り、自分が元気を確認しながら、また学校モードに切りかえていきましょう。

## こころとからだのつながり

「きんちょうして食欲がない」「落ち着かなくて歩き回る」なんてことはありませんか？  
気持ちによって体の状態が変わることに、心あたりがある人もいます。

反対に、体の動きで気持ちも変化することもあります。よければ試してみてください。

(今日とていいやなことがあったり、落ち着かない気持ちの人は、試してみるの日は別の日にしよう)

☆今日、ちょっといやだったことと、よかったことを1つずつ考えておきます。

①まっすぐ前を向き、少しだけ上の方を見ます。

そのまま“ちょっといやだったこと”を考えてみましょう。

②まっすぐ前を向き、ほんの少し下の方を見ます。

そのまま“よかったこと”を考えてみましょう。

かな  
悲しくなったら  
ストップ！



なんだか変な感じがしませんでしたか？人はうつむいた状態では気持ちが落ち込み、上を見ている時は少し前向きな気持ちになるものなのです。そのため、逆の動きをするとなんとなく慣れない感じを受けるのではないかと思います。

気持ちは、時間帯や体の状態など、実はさまざまなものと関係しています。落ち込んだ時、少し上を向いて、日が当たる温かい場所に行くことは、きっとみなさんに少しの変化をくれるでしょう。何か飲んで、それから次のことを考えましょう。

## すくーるかうんせらー き スクールカウンセラーが来ている日

★ げつようび こいけ ようこ  
月曜日 小池 葉子 (9:00~17:00)

☆ きんようび たなか みづき  
金曜日 田中 美月 (9:00~17:00)

9月



10月

月	火	水	木	金
				1 ☆
4 ★	5	6	7	8 ☆
11 ★	12	13	14	15 ☆
18 祝日	19	20	21	22 ☆
25 ★	26	27	28	29 ☆

月	火	水	木	金
2 ★	3	4	5	6 ☆
9	10 ★	11	12	13 ☆
16 ★	17	18	19	20 ☆
23 ★	24	25	26	27 ☆
30 ★				

### \* そうだんしたいときには

① スクールカウンセラーに「おはなししたい」と言う

スクールカウンセラーに声をかけてください。

② そうだんポストにカードをいれる

スクールカウンセラーがいない日は、こまっていること・なやんでいることをカードに書いてポストに入れることができます。ポストは、そうだん室の前にあります。

## 保護者の皆様へ

長門小学校では、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お子様のことでお困りのこと、ご心配なこと、対応で迷われることなどがございましたらご連絡ください。一緒に考え、お子様についての理解を深めるお手伝いができればと思います。

◆ ご予約方法： ①担任を通して申し込む

②副校長を通して申し込む

③スクールカウンセラーが勤務している日に直接申し込む

相談は当日のご予約も受け付け可能ですが、事前に予約していただくと確実です。出張などで予定が変更になることもございますので、日時については、学校に連絡を入れた際にご確認ください。

◆ 場所： 教育相談室 1階 校長室手前、事務室隣

◆ 連絡先： 長門小学校職員室 03-3602-8887