



スクールカウンセラーだよ便り



こんにちは。スクールカウンセラーの井上桃です。今年度、泉小学校に来ることになりました。どうぞよろしく願います。お気軽におしゃべりをしに来て下さい。友達のこと、家庭のこと、勉強のこと、自分自身のことなど、どんなことでも構いません。相談の秘密は守ります。(※命に関わる問題など、必要なときには、お話をしてくれた人の了解を得てから、他の大人にもお伝えすることがあります。)

新学期、疲れていませんか？

環境が変わると、ストレスを感じて疲れが出たり、気持ちが暗くなったりします。心理学の研究によれば、嬉しい変化だったとしても心は疲れるのだそうです。下に、よくあるストレス反応を載せますので、そのようなことがあったら少し休憩し、マイペースなやり方を探してみてください。辛い人はよかったらスクールカウンセラーのところに遊びに来て下さい。パズルや箱庭もありますよ。

おねしょ、おもらし

うまくねむれない

かなしい気持ち

イライラしてしまう

こわい、不安

食べられない、食べ過ぎる

げんきで元気が出ない

