

そうだんしつだより

令和7年10月3日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
スクールカウンセラー

●○○児童のみなさんへ●○○

2学期が始まって、一か月がたちました。みなさんは、どんな毎日をご過ごしていますか。2学期は長く行事もいろいろあるので、身体にも心にも緊張や疲れ(ストレス)がたまりやすくなります。そういう時、いつもよりイライラしたり、もやもやしたり、ぼーっとしたり、普段の調子が出ないと感じる場合があります。これは、心と身体がお互いに強く影響しあっているために起こります。例えば、

「漢字テスト、イヤだな。」(心のストレス) ☞ 「お腹が痛いかも…。」(身体のストレス)

「お腹が空いた…。」(身体のストレス) ☞ 「イライラするーっ!!!」(心のストレス)

いかがでしょう、みなさんにも覚えはありませんか。

緊張や疲れをすべて取り除くことはできません。ですから、なるべく貯めこまないようにちょこちょこ発散することが大切です。ストレスがたまった時にどんなことをすると身体や心がすっきりするか、みなさんぜひ考えてみてください。アイデアが、たくさんあればあるほどいいですよ。先ほども書いたように、心と身体は連動しているので、どちらかをすっきりさせてあげることで、もう片方もすっきりさせることができます。いくつか例をあげるので、自分でも付け足してみましょ!家族やお友達のアイデアを教えてくださいね♪

* 心をすっきり! *

思い切り歌う

本やマンガを読む

ハグ(だっこ)してもらう

推しのことを考える

動物とふれあう

きれいな景色を見る

自分なら、
何をすると
すっきりする?

* 身体をすっきり! *

たっぷり寝る

運動、ストレッチする

お風呂に入る

マッサージしてもらう

顔を洗う

冷たい水を飲む

いろいろ試して、心も身体も軽やかに過ごせるといいですね。

2学期もどうぞよろしくお願ひします!

●○●保護者の皆さまへ●○●

今回の読み物は、心身の連動性についてです。心と身体は表裏一体で、どちらかが不調をきたすと、もう一方も不調になることが分かっています。例えば、お子さんの様子が落ち着かない、気持ちに浮き沈みがあるなど、メンタル面で気になることがある場合でも、身体面をケアしてあげることで状況が改善することあるということが分かっています。特に、寝不足と空腹がメンタルに及ぼす影響は、年齢が低いほど大きくなります(心の不調に明確な理由ある場合はその限りではありません)。睡眠と食事をはじめとする身体面でのケアをしっかりとできていると、メンタル面でのゆらぎを予防する効果がありますので、大人も子どもも、しっかり寝て、しっかり食べましょう!食欲の秋を満喫しつつ、秋の夜長はほどほどにできるといいですね。

相談室では、保護者の皆さまからの相談も承っております。どうぞお気軽にご利用ください!

●ご利用方法

*相談方法

- ・来室相談…事前にご連絡いただくと、時間を確保してゆっくりとお話をうかがうことができます。
- ・電話相談…少しだけ話をしたいときなど、お気軽にどうぞ。

***相談時間: 9時から16時30分** ※電話でのご相談も受け付けています。

***予約方法:** 相談室直通電話にお電話ください。

※開室日の予定は変更されることがありますので、ご相談の際は可能な限り事前にご連絡ください。

相談室直通電話 (ファックス兼用): **03-3323-0310**

開室日であっても留守番電話になることが多くありますが、お名前、クラス、ご連絡先を入れてください。手が空き次第、こちらから折り返しご連絡いたします。

留守番電話に残していただいたメッセージは、スクールカウンセラー以外が聞くことはありません。

* 10月・11月・12月・1月の開室予定日 *

10月

月	火	水	木	金
		1	2	3
			しらはま	
6	7	8	9	10
やしま	もりもと	やしま	しらはま	
13	14	15	16	17
	もりもと	もりもと	しらはま	
20	21	22	23	24
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
27	28	29	30	31
やしま	もりもと	やしま		

11月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
		やしま	しらはま	
10	11	12	13	14
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
17	18	19	20	21
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
24	25	26	27	28
	もりもと	やしま		

12月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
やしま	もりもと	やしま	しらはま	
8	9	10	11	12
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
15	16	17	18	19
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
22	23	24	25	26
やしま	もりもと	やしま		

1月

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
		やしま	しらはま	
12	13	14	15	16
	もりもと	もりもと	しらはま	
19	20	21	22	23
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
26	27	28	29	30
やしま	もりもと	やしま		

○は午後のみ開室となります。

急遽、予定が変更する可能性があります。事前にお電話での確認をお願い申し上げます。