



令和8年 夏号

カウンセリング室より(*´▽`*)

—お元気ですか？そろそろ梅雨明け？かなあ—



なかなか梅雨は明けず、どしゃ降りの雨が続きました。

豪雨災害の時の事を思い出して、川の水量、これ以上増えないでと祈っていました。「雨よ止め〜！」止みました…猛暑がやってきました(T_T)どうなってる！
これからは、湿気と暑さと、天気の変化に要注意ですね。こればかりは人の力ではどうにもならないんですよ。天の神様頼み…(神様おるんかいと言う突っ込みはやめてね…出会ったことはないんだけどいるんじゃないかね？)と思ってるんで)
だから、私たち人はできる事を見つけて、しっかり夏対策をしましょう。
湿気も暑さも、汗も、急な雨も、すべてストレスになりますから、対処が大事な
んですね。(体が反応するストレスですね〜気持ちにも影響するんですよ)
○湿気と暑さ＝除湿をつけますか？いや〜除湿より冷房の方が燃費がいいらしい。

したじきであおぐっていうのは、ルール違反ですか？先生？

○汗＝汗拭きタオルのいいやつを準備して、拭いた後スッパリ感っていいですね。
○急な雨＝しっかり雨具を携帯しておく。お気に入りの傘だとワクワクかも？
色々なストレスに、できるだけ気持ちのいい対処策を持っていましょうね。そうやって、来る夏休みに備えましょう！うん！

部活に宿題に、受験生で「浮かれているヒマはない〜」という声が聞こえてきそうですが、それでも、少し気持ちを緩めていいのじゃないかな？

ゆとりを持った中で、部活も宿題も勉強もやると楽しさ倍増かもしれません(^^)/
毎日いろいろとあるんですよ。毎日ストレスと出くわします。

環境的なもの、精神的なもの、色々です。

思うようにいかない方が多いくらいかもしれない？

ただ、自分のエネルギーがなくならないように

毎日、エネルギーの補給をしておこう！

「寝たら治る」は ないんだよね。

自分の“元気の源”“幸せ〜♡”“好き”を見つけていようね！

推しっていうのがそうなのかなあ？



★(*'ω'*)木曜日の午後『相談室』に来ています。

★13:00~17:00 ノックしてくださいね('ω')ノ

☆＜保護者の皆様へ＞☆

思春期の子どもたち、色々あります、悩みます。親だって色々あります、悩みます！！

「話してみたい、聞いてみたい」と思われたら気軽に連絡を入れてみてくださいね！

＜ スクールカウンセラー 徳田美保 ＞

