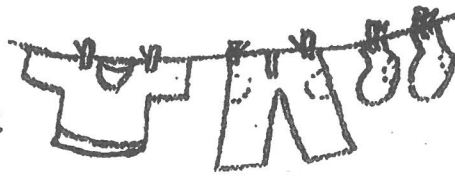




青空に
笑おうよ！



あらあ
う
活ねたら

令和6年7月



カウンセリング室より(*^▽^*)

—こんにちは！皆さんお元気ですか～？—



このところの暑さはじっとりしていて、まとわりつく不快感ですね！

以前は梅雨特有の「不快指数・%」とかニュースで言われていたのですが、最近
は気をつけるべきは「熱中症アラート」ですかね～？

健康管理が難しい時期ですね(*_*) 気持ちが凹んでないですか？誰でも気持ちが
凹むことはあります。体調が悪かったり気温や湿気の影響でも、気分は変わります。
ちょっとしたきっかけでドンと凹むこともあるし、涼やかな風が吹いただけで楽に
なることもありますよね。

気分というのは、とりまく環境によって、かなりの影響を受けます。“気力だあ～”
“根性だあ～”で何とかするのは難しいときもあります。

◎ ストレスについて—なくすより対処方法をたくさん持って！！

♥人間関係、親、友達？先生？ストレスといったら人間関係から生まれると思っ
ている人が多いですが、身体が感じ取る変化はすべてストレスです。

- ・ 暑い(ストレス)→涼しい恰好？うちわであおぐ？エアコンを入れる？(対処)
- ・ 気分が凹んでいる→リラックス時間を作る？無理をしない？笑ってみる？(対処)
- ・ 寒い→暖かい服を着る？マフラー・ミトン・ホッカイロ？暖房をつける？(対処)
- ・ ケンカした→あやまる？まくらを殴る？大声で叫ぶ？愚痴を聞いてもらう？(対処)
- ・ 叱られた→不満を出す？やつあたり？愚痴を聞いてもらう？押し活で気分転換(対処)

たくさんの対処方法を持っていてください、楽になります(^_-)-☆

♣人はイヤなこと、苦手なこと、嫌い、をみつける事が先に来ます。

動物としての本能です。危険を避けようとするんですね。

でも、人間は高度に発達した脳を持っているので、
イヤなものを認識しながら楽しい、好き、面白い！ことも
見つけ出すことができます。

イヤなことにとらわれ過ぎない「力」を持っているんだなあ♥
さあ、どんなワクワクを見つけるかな？

★(*'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 >

