



令和6年5月

カウンセリング室より (*^_^*)



—こんにちは！緑が萌える季節です！—

山々は萌えいずる緑！もこもこもわもわ～新緑から濃い緑から、色のグラデーションが、すばらしい芸術のようです。(芸術のセンスと才能がない私でも、自然のパワーにゾクゾクさせられたり、自然の一部になった自分にわくわく感動したりできます(*´▽`*))



みんな、忙しくなってきましたよね！？(いつも忙しいわい！というツッコミはしないで～) その毎日の中で、自分のペースを取り戻すのはいつかしら？お風呂の中で…？トイレの中でほっと一息…？お布団の中で…？



リラックスして身体と心をゆるめてあげましょうね(*´ω`*)
リラックスするには…コツが必要です！

- ① まずは身体の緊張をしてから！→指に力を入れてぎゅっと握ります。
- ② 力を入れたまま10数えましょう。→1・2・3・4……10
- ③ そのあと一気に力をぬきます。→どへえ～～～
- ④ 身体の力をぬいてぐにゃぐにゃです。
- ⑤ はあ～って一つ深呼吸をしてから、ぐーぱー ぐーぱー をしましょう。

さあ、力を入れなおしてファイト！！
いつもがんばっている君に
がんばらないで！なんて言わないよ。
がんばっている君に失礼だから…。

『君はすごい！！』
って言わせてくれるかな！？
君が悩んでいることや、考えていること、
すべてが
君の持つエネルギーだね。
新しいことにチャレンジしたっていいよね。
ワクワクすることがいっぱいだよ。
イヤなことだってあるけどね
ワクワクする力にはかなわないさ。



★木曜日の午後 『カウンセラー室』にいます。
気楽にのぞいてみてください！授業中は先生に伝えて利用してくださいね！
ノックしてくれたら「は～い」と返事します(^◇^)

<スクールカウンセラー 徳田美保 >

