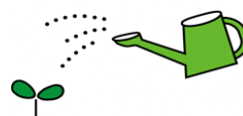


カウンセラーだよ!



みなさんゴールデンウィークはゆっくり休めましたか? コロナ禍が長引き、ちょっと疲れてきていませんか? 自分に合ったストレス対処法を見つけ、毎日セルフケアをして、笑顔で過ごしたいですね。

スクールカウンセラーの佐々木奈緒です。今年で4年目になります。どうぞよろしくお願いいたします。

毎日セルフケアをして、笑顔ですごそう♪

① ^{きそくただ}規則正しい生活^{せいかつ}をしましょう

早寝早起きと3食きちんと食べること、できる範囲で運動をすることは、心の健康にもとても大切です。

散歩・ジョギング・なわとび・スクワットなどのリズム運動は、うつ予防にも効果的。



② 「いまここケア」^とに取りくんでみましょう

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野が、ストレスへの対処や心の健康を保つための方法(マインドフルネスなど)を紹介しています。

<https://imacococare.net/>



③ ^{まいにち}毎日、^{じぶん}自分をほめてあげましょう

コロナ禍では50%で充分と考えてください。いつもよりも目標を低めに設定するなどして、頑張りすぎないように注意し、睡眠や休養を十分にとりましょう。

自分がすでに出来ていることに目を向けて、「よくやっている」と考えましょう。



④ ^{まいにち}毎日、^{じかん}リラックスできる時間をつくりましょう

趣味など自分の好きなことに熱中できると、気分がスッキリして前向きになれる。

ふ〜っと6秒間かけて大きく息を吐く、ストレッチ、空をみる、自然に触れる、お風呂にゆっくり入るのもおすすめです。

【いつでも どこでも 深呼吸】



⑤ ^{しんがた}新型コロナウイルスに関する^{かん}ニュースを見すぎないようにしましょう



⑥ ゲームやスマホをする^{じかん}時間をきちんと^き決めて、^{まも}守りましょう



⑦ ^{ひと}人との^{だいじ}つながりを大事にしましょう

ゲーム・スマホ依存に注意!

家族や友達、先生と話をしましょう。楽しい話も不安な話も色々な話をしましょう。
気持ちがしんどいときは、信頼できる人とつながると、楽になることがあります。



⑧ ^{きも}気持ちがしんどくなったら、^{そうだん}ためらわずに相談しましょう

心配なとき、困ったとき、長く続くときは、家族や先生など信頼できる大人に相談してみましょう。
匿名で相談できる電話相談や LINE 相談もあります。決して一人で悩まずに相談してください!



【スクールカウンセラー相談日】 毎週金曜日 昼休みと放課後

相談予約は、担任の先生、杉本先生または村越先生まで

よりそいホットライン (だれでもなんでも相談できます)	24時間フリーダイヤル FAX・10言語にも対応	☎0120-279-338 https://www.since2011.net/yorisoi/
24時間子ども SOS ダイヤル	24時間フリーダイヤル	☎0120-0-78310
横浜子ども虐待ホットライン	24時間フリーダイヤル	☎0120-805-240
かながわ子ども家庭110番	月～土 9時～21時 LINE 相談	「@kana_kodomo110」 ID 検索して追加

【参考にしたウェブサイト】

[新型コロナウイルスと子どものストレスについて | 国立成育医療研究センター \(ncchd.go.jp\)](https://ncchd.go.jp)

[いまここケア | Stay at home でもできる心のケア \(imacococare.net\)](https://imacococare.net) 東京大学大学院

[☎ 0120-279-338 よりそいホットライン | 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター \(since2011.net\)](https://since2011.net)