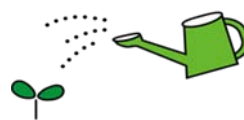


カウンセラーだよ



はやいもので12月になりました。みなさんにとって、どんな一年だったでしょうか？
ストレスチェックをして、コロナ禍で疲れた心と体をしっかりセルフケアしてあげてくださいね。
つながりを大事に……わたしは子ども食堂のボランティアをしてみようと思っています♪

セルフケアをして、笑顔で過ごそう♪

① 規則正しい生活をしましょう

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。



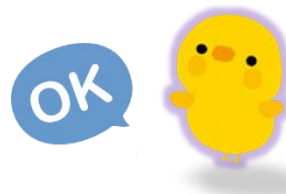
② ストレスチェックしてみよう

心の健康状態やストレスの状態を、スマホやパソコンを利用して調べることができます。
「こころナビかながわ」で **検索**。
相談先リスト紹介。
自分の心の状態に気づくことがとても大切です。



③ 自分をほめてあげましょう

完璧を求めずに、「まあ、いっか♪」とコロナ禍では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ましょう。
自分がすでに出来ていることに目を向け、「よくやっている」と考えましょう。



④ 毎日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ます。いくつかの趣味を持てるといいでしょう。
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。

🌈 いつも、どこでも、「深呼吸」 🌈

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



⑤ ゲームやスマホをする時間をきちんと決めて守りましょう

長期休み中は、ゲーム・スマホ依存に注意!!



⑥ つながりを大事にしましょう

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。

話す相手がないときは「横浜市いじめ110番」☎0120-671-388などに電話をしてください。



⑦ 気持ちがしんどくなったら、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。

いつもと違うかも?と思った時は、はやめに相談しましょう。決して一人で悩まないでください!

匿名で相談できる電話相談やLINE相談もあります。どうぞ気軽に利用してください。

【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

担任の先生、杉本先生または村越先生まで、予約受付中です!

よりそいホットライン	24時間フリーダイヤル・FAX	☎0120-279-338
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 9~21時 LINE相談	ID検索「@kana_kodomo110」

【参考にしたウェブサイト】

① 「こころナビ かながわ」ストレスチェック - 神奈川県ホームページ (pref.kanagawa.jp)

② <新型コロナウイルスと子どものストレス>こどもが考えた気持ちを楽しめる23のくふう

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.pdf

③ ひとりじゃないよ 死にたいほどつらいあなたへ <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/leaflet14.pdf>