南中さわやか相談室だより

令和５年９月号

久しぶりに制限の無い夏休みとなりました。そのような中、様々な思い出話が相談室にも聞こえてきます。充実ぶりがその表情からも窺えました。９月はコロナ禍前と異なり体育祭がありません。その分、ゆっくりと学校生活を再開できますので、まずは生活リズムを整えるところから始めてみてください。

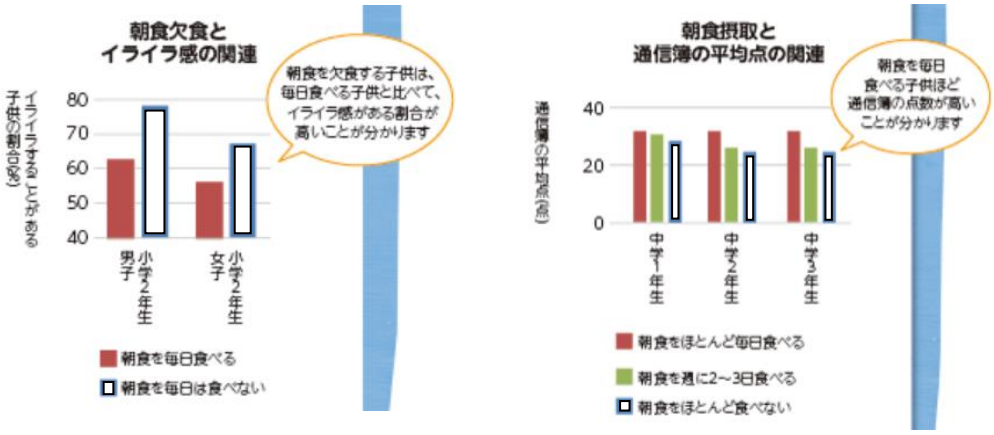
プチ心理学　～不安を無くす方法～

相談室だより７月号で『不安そのものを無くすことは難しいですが、小さくすることは出来ます』と書きました。

その一つの方法として、①その場を離れる　②大声を出す　③好きな曲を聴く　等を紹介しました。上手に活用して、不安になりやすい９月を乗り切りましょう。もちろん誰かに話を聞いてもらうのも良い方法です。

９月号では前回、紹介したもの以外の方法を紹介したいと思います。

キーワードは『朝ごはん』です。私たちにとって朝ごはんは早寝・早起き・朝ごはんと並び称されるくらい大切なひと時です。その効果も抜群なようですよ。



＜参考資料　農林水産省ホームページより加筆転載＞

今月のまとめ！

～朝食を食べる効果～
- 一日を心穏やかに過ごせる
- 学習もよりはかどりやすい

⇒ 心の健康は体の健康から。無理なく、少しずつ積み重ねて心身ともに強い体を作りましょう。

保護者の皆様へ　～　相談室からお知らせ　～

♪中井スクールカウンセラー来校日

次の日程で来校しています。相談をご希望の方は予約の上ご利用下さい。

来校日・・・9/22(金)、10/6(金)、20(金)

時　間・・・10:30　～　15:00

☎　＜相談室直通＞　048（222）3541

～今はこのような時期です～

夏休み明けは緊張感が強くなりやすく、不安に陥りやすい時期です。いつもよりも長めに親子の時間を持って頂くとともに、『眠れない』『刺々しい口調が増えた』等何か心配な様子があればご相談下さい。