

カウンセラーだより

令和4年6月

No.3

田嶋真由

みなさん、こんにちは！6月になり、肌寒い日も暑い日も出てきました。気温の変化で疲れている人もいるかもしれません。

○ 心の調子とからだの調子

心とからだには、関係があります。からだの不調なとき、心の調子に影響することもありますし、その逆に、心が不調なとき、からだの調子に影響することもあります。

例えば、「頭が痛いと機嫌が悪くなる」、「寒くなると気持ちが落ち込む」というのは、からだがか心に影響しています。その逆に、「友達とケンカをした日に食欲がなくなったことがある」、「不安なときにおなかが痛くなる」というのは、心がかからだに影響しています。



○ 心とからだを休めるために

心とからだは影響し合うので、どちらか一方の調子が整うことで、もう一方の調子も整いやすくなります。からだの不調なときは心を、心が不調なときはからだを休めると、少し楽になるかもしれません。

心やからだの休め方は、人それぞれです。自分にとって「ちょっと休まるな」と思えるようなことを、いろいろ探してみてくださいね。

ただ、とても調子が悪いと思うようなときには、心やからだの不調の原因としてからだの病気が隠れていることがあるため、大人にも相談してくださいね。



カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



スクールカウンセラー

1・2学期来校日

7月	5日 12日
8月	23日、30日
9月	6日、13日、 27日
10月	4日、11日、 18日、25日
11月	1日、8日、 15日、22日、 29日
12月	6日、13日

相談可能時間

9:50~15:30
(変更する場合があります)