

# カウンセラーだより

令和5年7月

No.3

田嶋真由

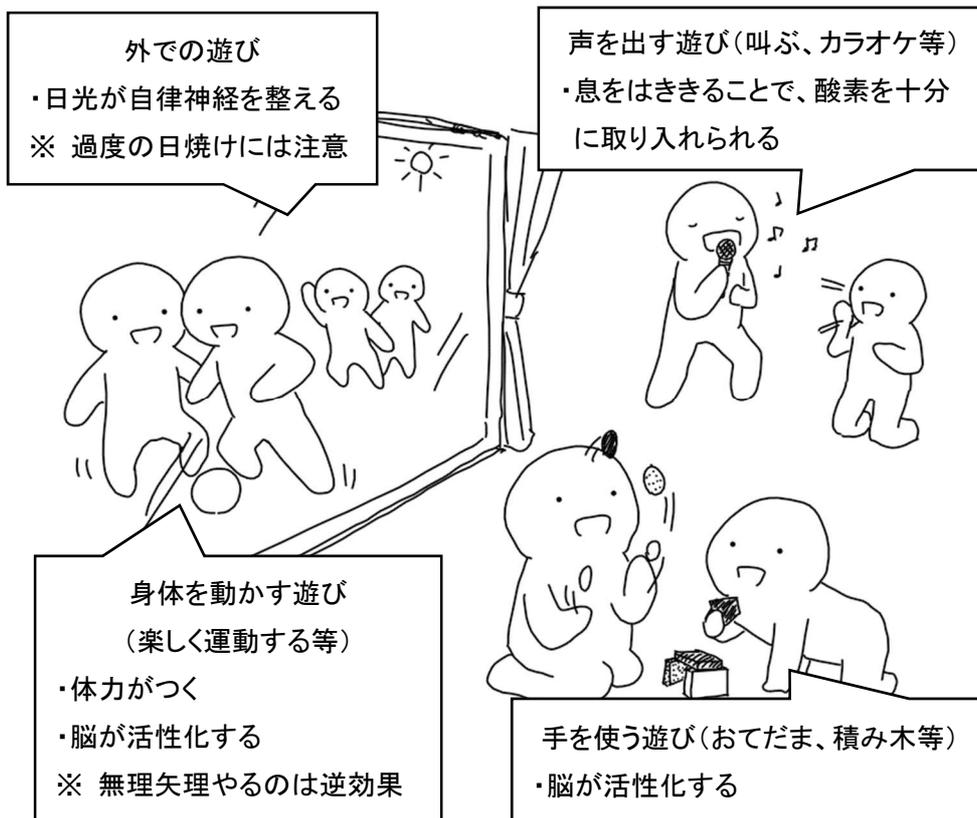
みなさん、こんにちは！もうすぐ夏休みですね。1学期の疲れを解消すべく、ゆっくり休みたいという人もいますが、たくさん遊びたいという人もいるのではないのでしょうか。

## ○ 遊びが人をつくる

勉強や部活などやることが多いみなさんにとっては、遊びは楽なものという印象かもしれません。しかし、本来人間は、遊びの中で様々なことを学んできました。遊びは、人として必要な力を身につける機会でもあります。

## ○ たくさんの遊び

遊びの効果としては、「楽しいと思うことで気持ちの調子上がる」ということがあります。それ以外にも、身体に影響する部分を少し紹介します。



また、遊びには、「適度にやめられる」ことも大事です。

やめる判断に必要な「自分をコントロールする力」は、脳の活性化によって身につきます。楽しいときほどやめにくいものですが、コントロール力も手放さないようにしていきたいですね。

みなさんが夏休みの間、遊びつつ、健やかに過ごせることを願っています。

### カウンセリングの際の注意点

- ・ 前の人と会うのを避けるため、**時間より早く来ないようご協力ください**
- ・ 必要に応じて、飲み物を持ってきてください

## 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

### 2学期来校日

8月	22日、29日
9月	5日、12日、26日
10月	3日、10日、17日、24日、31日
11月	7日、14日、21日、28日
12月	5日

### 相談可能時間

9:50~15:30  
(変更する場合があります)

