

保護者のみなさま、お子さまとごいっしょにお読みください。

すこやか相談室だより

令和5年 3月



校庭の桜の木も花をつけ始め、6年生の門出をお祝いしているように感じられます。

3学期の利用状況をお知らせします。来室人数は62名でした。(3/15現在)

主な相談内容は

低学年: 友達関係、気持ちをおち着かせるために来室など

中学年: 友達関係、おうちのことなど

高学年: 友達関係、進学・卒業に対する不安など

自分助けを上手にできる人が増えて嬉しいです。これからも応援していますね。



正しい本当のリラックスできているかな?!

昨年12月号の相談室だよりに「リラックスの方法を身につけましょう」というお話をのせました。みなさんは上手にリラックスができていますでしょうか?

これまでに相談室に来たお友達の中にリラックスをするためにゲームをやったり、YouTubeを見たりしているという人が何人かいました。しかし、よくよく話を聞いてみると、対戦型のゲームで負けてしまいイライラしたとか、ミッションをクリアできずに長時間やり続けてしまったとか、YouTubeを楽しみながら夜中までずっと見てしまい、翌日なんだか体が重く気分がすぐれないという内容でした。さて、この人たちは本当にリラックスができたのでしょうか?

リラックスとは「きんちょうをゆるめ、ゆったりと楽な気持ちになること」です。みなさん自分のリラックス方法を振り返ってみてください。あなたのリラックス法は、きんちょうをゆるめ、ゆったりと楽な気持ちにできていますか? もし、なんだかちがうかもしれないと感じた人は、正しいリラックス法を探してみてくださいね。正しい本当のリラックス方法ができている人は『大変なことや嫌なことにも立ち向かう力が身につく』そうですよ。

春休みの期間中は次の学年に上がる準備もしつつ、暖かい春の日差しをたくさん浴びて、本当のリラックスをたくさんしてください。

○子どもスマイルネット

048-822-7007

(毎日10:30~18:00 除祝日、12/29~1/3)

○よい子の電話教育相談

0120-86-3192または#7300

(毎日24時間受け付け)

○埼玉いのちの電話

048-645-4343 (毎日24時間受け付け)