



こんにちは。桃井第一小学校スクールカウンセラーの遠藤新です。

今回のお便りでは、「こころ」と＜からだ＞について少しお話ししたいと思います。

登校が始まり、1か月ほどたち、みなさんは学校の生活にもなれてきた頃でしょうか。

お休みが長く、普段と違う登校や生活の仕方もあり、たくさんの変化のある、始まりとなりましたね。

たくさんの変化があるとき、「こころ」は、もちろん、人間の一部分なので、＜からだ＞と同じように疲れてきます。反対に、よふかしなどして＜からだ＞が疲れて、「こころ」も疲れてしまうこともあるようです。

みなさんは、「こころ」が疲れたなというとき、どうしていますか？

たくさん睡眠をとったり、お風呂にゆっくりつかったり、規則正しい生活リズムで過ごしたり、マッサージをしてもらったりと、＜からだ＞を通して、「こころ」もほぐれ、エネルギーがいっぱいになることも多いですね。

他にも、「こころ」を言葉にして、だれかにきいてもらう。また、絵にかくことや、読書、おやつ作りなど、表現や行動を通して「こころ」が軽くなり、エネルギーがいっぱいになることもありますね。

そこで、相談室（スクールカウンセラーのお部屋）も、お話や遊び・工作などを通して、「こころ」が表現でき、気持ちがほっとできるような場でありたいと先生は思っています。みなさんも、是非是非、遊びに来てみてください。

<相談室のつかいかた>

☆相談室があいているのは？

- ・木曜日の、休み時間、放課後は、密にならない人数でしたら（4人くらいまで）自由にこられます。人数が多い場合は来る日の予約をさせてもらうときもあります。
- ・その他の時間は、担任の先生、おうちのひとと相談をして、来てください。
- ・相談室の場所は、西校舎3階です。音楽室の隣のお部屋です。

☆どんな時に行ってもいい？

- ・ゆっくりしたい。お話したい。気持ちをすっきりしたい。などなど
- ・来たいと思ったときに来てもらえればと思います。

