♫こころ♫だより

令和2年6月

桜小学校

スクールカウンセラー　伊藤　陽香

　学校がやっと再開しました。皆さんは今どのような気持ちでしょうか？ワクワクしている人、いやだなと思っている人、ドキドキしている人・・・いろんな気持ちになっている人がいると思います。今の自分の気持ちをみとめてあげつつ、日々を過ごせたら良いと思います。

**心のコラム～レジリエンス～**

「レジリエンス」とは「心の回復力」のことをいいます。人は誰でもこの力を持っています。いろんな出来事で落ち込んだりイライラしても、そこから回復してまた笑顔で過ごすことができるのです。それが、「レジリエンス」です。

　今日は皆さんが持つ「レジリエンス」をしっかり働かせるためのポイントをお伝えします。

1. 規則正しい生活をしよう！

心の回復力を高めるには、身体の健康をしっかり保つことが必要です。早寝早起きをし、バランスの良い食事をきちんと取りましょう。

1. コミュニケーションを取り、つながりを大切にしよう！

家族や友達、先生などと、いろんなことを話しましょう。なかなか会えない人にはメールや電話も活用しましょう。人とのつながりを持っておくことで、心がしなやかになります。不安なことは信頼できる人にどんどん話しましょう。話しにくいことはスクールカウンセラーを活用することもおすすめです。

＜スクールカウンセラー来校日及び予約可能時間（６月・７月）＞

６月１０日（水）　　９：３０～１６：３０

６月２５日（木）　１１：００～１６：３０

７月　３日（金）　　９：３０～１１：３０

７月　９日（木）　１１：００～１６：３０

７月２２日（水）　１１：３０～１５：３０

※　詳細は学校までお問い合わせください。

※　カウンセリングの際は、マスクを着用してお越しください。