

心の救急箱3～こんな時こそ心のセルフケアを～

スクールカウンセラーの南谷です。

先日の登校日で生徒のみなさんには「心とからだのチェックリスト」実施してもらいましたね。そこで多くのみなさんが、生活リズムをできるだけ崩さないようにしたり、感染症予防に取り組んだりしていることがわかりました。「ステイホーム」中も一生懸命取り組んでいるみなさんと、みなさんのお家の方にも感謝感謝です♡

今の状況がいつまで続くか不安に感じている人もいました。

（正直に書いてくれてありがとう！）状況は必ず良くなります。

それまでこの不安な日々を、みんなで一緒に乗り切りましょう



不安を感じる日は、あえて笑顔で おもしろいポーズをとってみよう！

笑顔は自分の気持ちも
周りの人の気持ちも
ハッピーにするよ

おもしろいポーズを
とっていると
気分まで楽しくなってくるよ



不安を感じる日は、青空を見上げてみよう！

ゆーーっくり呼吸を
することで
心が落ち着くよ



青空をながめるだけで
いやし効果があるよ



背筋を伸ばすと
ストレスホルモンが
減って、気持ちが
ポジティブになるよ

