

座間市ひばりが丘5-43-1 / ☎046-253-2255

朝晩すっかり涼しくなりました。寒暖の差に気をつけて無理をせず、心と身体を整えて秋をお楽しみください。さて、今回のお便りでは心の状態を絵にしてみました。



←これは心に起こることをなんでもつめこめるバッグです。気分や気持ち、思いや考え、行動、身体に起きる快・不快、とにかくなんでも入れることができます。

でも...いいことも悪いこともなんでもつめこんでしまうと、何がなんだかわからなくなってゴチャゴチャ。モヤモヤだけが残って...

もういっぱいいっぱい！「堪忍袋の緒が切れる」寸前！！

そんなときは、それ以上つめこまないように、息抜きしたりストレス発散したりしてみてください。そして、余裕を取り戻してから柔軟に問題解決にあたりましょう。

### 旭小の先生方の息抜き方法を聞いてみました！

お風呂で頭までつかる。お腹の中にいたときみたいな感じになる(Y先生)

おしゃべりです〜うふふ(H先生)

寝る！(T先生)

睡眠、休養、読書、買い物(K先生)

友だちとカラオケ(T先生)

ギター演奏やバンドで演奏(W先生&N先生)

パン生地をこねる(N先生)

普段の生活とは全然違う活動も息抜きの一つになります。

## 2学期 相談室予定

相談室での対面相談の他に電話相談、訪問相談も受け付けております。

10月24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12日

いずれも火曜日 午前10時～午後4時 ※予約が優先です。

場所：2階（事務室の隣）

学校、担任、相談コーディネーター（橋本）までお気軽にご連絡ください。

3学期は1月16日より開室予定です。最新の情報は学校便りなどで確認ください。