

つうしん  
😊こころほっと通信😊



ねんどこうはんせん ころ じゅんぴ  
2020年度後半戦 心とからだの準備はOK?

9月も、もう終わりがやってきました。少しずつ涼しくなってきた、夏から秋にチェンジしていくのを感じますね。秋は食べ物がとてもおいしい季節。最近わが家では、食後の秋のフルーツを楽しんでいます。みなさんのおうちでは、どんな毎日を送っていますか？

今年は夏休みが短く、コロナウイルス対策のためにも、まだまだ気が抜けない毎日。いつもよりもお疲れモードだったり、なんだかストレスだなあ・・・と感じることが増えていたりする人も多いかもしれません。

そんなとき、みなさんはどんな工夫をしていますか？夏休み前に見た動画を思い出しながら、落ち着いて楽しくがんばれるための工夫（心理学では「ストレスコーピング」といいます）について、クラスやおうちで話し合ってみましょう。2020年度の後半も、今よりもっと素敵な学校生活を送るための準備になるはず！こんな方法があるよ、という人は、ぜひ教えてくださいね！



## 保護者のみなさまへ

早いもので2020年もあと少しとなりました。コロナ禍の生活で、大人も子どもも、生活の変化を余儀なくされたことで、心身の不調を訴えるケースが増えているようです。これは、誰にでも起こりうる、“非日常”という中での“正常”な心とからだの反応です。家庭でも、おたがいをいたわりあいながら過ごせるといいですね。

さて、例年この時期は、季節の変化による心身のバランスの乱れ、行事等にもなう不安やストレスなどから、相談が増えることが多い時期でもあります。お子様のことで気になることなどがございましたら、ぜひスクールカウンセリングをご利用ください。よろしく願いいたします。