

なないろ

七色ルームだより

令和4年11月9日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
SC

七小のみなさん、気温の変化が大きく、一気に寒くなりました。前は、心や体の調子が整わない時に、どうしたらいいのかの3つのコツを紹介しましたね！引き続き、挑戦できる人はやってみてください！今回は心と体のしくみについてです。心と体のしくみを知ると、七小での毎日の生活が楽しく、落ち着いて過ごすことができるようになるかもしれません。

★心と体のしくみ～心と体はつながっている?!～

気持ちが落ちこんでいる時・ドキドキする時・不安や緊張しているなど思った時、体も一緒に重くなっていくのを感じたことはありませんか？また、体がつかれている時・だるい時・体調をくずした時は、なんだか気持ちも不安になったり、落ちこんできたりすることはありますか？



実は、心と体はつながっています。心が軽くなれば、体も軽くなります。また、体の調子を整えれば、心も元気になってきます。これを心理学では「心身相関」といいます。

★体がつかれやすい時は、心をコントロールすることが大変?!



七小のみなさんだけでなく、大人であっても「つかれ」が必ずたまります。心と体はつながっているので、体がつかれていると、いつもは当たり前前にできている「心のコントロール」が大変になります。これは大人も子どもも一緒です。つかれているなど思った時、自分の心にも目を向けてみましょう。よく聞くのは、「イライラする～」「モヤモヤする～」「やる気が起きない」という気持ちの変化が多いです。七小のみなさんも運動会が終わってつかれがたまっているはず。今の自分の心はどうでしょうか？なんとなくイライラ・モヤモヤしたり、やる気が起きなくなったりしていませんか？

もし、体がつかれているときは、前回の3つのコツ（リラックスする・気分転換をする・身近な人に相談したり、書き出したりする）を使って、自分の体を休めるだけでなく、心も落ち着けることが大切です。

七色ルームの開室日

11月 8日(火)、15日(火)、22日(火) 12月 6日(火)、13日(火)、19日(月)

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。

予約は担任や保健の須山先生に伝えるか、保健室前の予約カードに書き、予約ポストに入れてください。

※学校だよりでは29日(火)開室になっていましたが、24日(木)～30日(水)は誰でも教育相

談週間のため、スクールカウンセラーの面談の予約はできません。