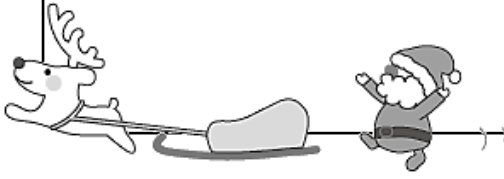


こころの教室だより

12月号



一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員
心の教室相談員

もう間もなく12月。2024年も残り1か月となりました。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？ 残り少ない2024年を気持ちよく締めくくることができるよう、やり残したことがある人は早めに片付けておきましょうね。

こころの豆知識



段々と寒さが厳しくなってきましたね。風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか。部活動の時間が短くなり、家に帰るのも早くなってきましたが、学校から帰った後、みなさんはどのように過ごしていますか？

冬は日が落ちるのが早く、外で過ごすよりも室内で過ごす時間の方が長い季節。実は、みなさんが毎日生活をしている自分の家や自分の部屋は、身体だけではなく、心の疲れを癒すのにとても適しています。そこで過ごす時間は、毎日の疲れを癒してくれる特効薬にもなります。そんな時間がたっぷりある今の季節は、身体の疲れと一緒に心のコリをほぐすのに最適な季節でもあるのです。

リラックスするのに効果的な過ごし方を載せておきますので参考にしてみてください。友達同士で、それぞれやっていることを教え合うのも良いかもしれません。自分に合ったリラックスの仕方を見つけて、ほっとする時間を過ごして、毎日がんばっている心と身体を癒してくださいね。

こんな過ごし方があります

- * ゆっくりお風呂に入る
- * 家族とおしゃべりをする
- * 好きな本を読む、音楽をきく
- * 温かい飲み物を飲む
- * ストレッチやマッサージをする
- * なにもしないでごろごろする
- * お笑い番組を見て思いきり笑う
- * ドラマや映画を見る
- * 好きな香りをかぐ
(入浴剤、ハーブティ、アロマなど)
- * 好きな食べものを食べる



などなど…たくさんあります。

これ以外に「こんなことやっているよ」というものがあったら教えてくださいね♪