

なら Cocoro レター

6 通目

教育研究所カウンセラー発行

いよいよ2学期が始まり、9月も中旬となりましたね。皆さんは2学期の学校生活に慣れましたか。まだちょっと夏休みの気分が抜けない人、次の冬休みがもう待ち遠しい人もいるかもしれませんね。長いお休みから学校のある生活に心と身体のリズムを戻すには、まだ少し時間が必要な人もいるのではないのでしょうか。

今回は皆さんの心と身体のパロメーターが今どんな状態か、皆さん一人一人にセルフチェックをしてもらえたらと思います☆

あなたの心と身体のパロメーターは大丈夫？



朝すっきり目覚めることができる。睡眠もしっかりとれている感じがする。	友達や先生など、誰かとおしゃべりすることが楽しい。	わくわくする気持ちや、やる気がわいてくる。
小さなことでも良いことがあれば嬉しい。	ほとんどのことは解決できる気がする。	ご飯をしっかり食べることができる。
自分に自信がもてる。	イライラすることがほとんどない。	色々なことに集中して取り組める。

Check! あなたはいくつ〇がついたかな？少しでも当てはまれば〇をつけてね！

〇が6個以上→青色ゾーン



あなたのパロメーターは良好です☆このままの調子を維持できるよう、こまめに気分転換を取り入れながら過ごしてね。

〇が3～5個→黄色ゾーン



あなたのパロメーターは注意が必要な状態です。周りの人に相談したり、適度に心と身体をリラックスさせる取組を始めましょう。

〇が0～2個→赤色ゾーン



あなたのパロメーターは危険信号が点滅中！今すぐケアをしてあげましょう。周りの大人や専門家に相談しましょう！！

リラックス方法は、“なら Cocoro レターのバックナンバー2通目”で紹介しています。また、奈良県教育委員会配信動画“効果抜群！3分でできるリラックス法”もあるので、参考にしてくださいね♪

参考にしたい人は、下のボタンをクリックしてね♪

なら Cocoro レター (バックナンバー)

リラックス法 動画 PART1

リラックス法 動画 PART2

相談したい人は、“悩みならメール”や“あすなろダイヤル”を利用してね。

お知らせ



令和4年度 なら Cocoro ライン実施期間

相談窓口：次回は令和5年1月4日(水)～1月17日(火)

17:00～22:00 (受付終了は21:30)

書込み窓口：令和4年8月24日(水)～令和5年3月31日(金) 24時間受付