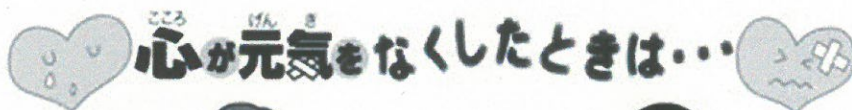


心の健康について考えよう

「やる気がおきない・・・」「頑張れない・・・」ということはありませんか？それは心が疲れているサインかもしれません。体の疲れをとるように、心もリラックスさせて疲れをとることが必要です。自分にあったリラックス方法を探して、心も上手に息抜きしましょう。



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどで、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！



保健室で話して
みませんか？

心が疲れているなど

Ψ 感じたら Ψ

なんとなく元気が、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれません。このようなときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。



ほん 本を読む

はや 早めに寝る

す 好きな音楽をきく

お風呂に
ゆっくり
つかう

おも 思い切り
遊ぶ

家の人（親、きょうだい、祖父母、親戚など）、
先生、友だちに話を聞いてもらう

こころの手当てもします

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか？話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることに繋がっていきます。

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。

力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。
気軽に相談してくださいね。

