

先日文部科学大臣からメッセージがあったように、新型コロナウイルスには気をつけていても感染してしまう可能性があります。不安が強い事があると思いますが、感染された方などに対する誹謗中傷は心が痛みます。SNSの書き込みも人を傷つけ時には大切な命を奪うこともありますね。もし自分が相手の立場だったら・・・と感じてみてください。そうしたら、行動は変わってくると思います。『思いやりの気持ち』色々な場面で思いやりのあふれる学校生活になるといいですね。

* 文部科学大臣からのメッセージは裏面に載せています。ぜひ読んでみてください。

★『思いやりの気持ち』は心に余裕がないと育ちにくいので2つ紹介！！

・**黙想** ⇒ 脳は情報過多の中疲れています。かるく目を閉じて1日に3分～10分でも何も考えないで自分の呼吸だけに集中してみてください。
(鼻の下の息を感じてみてね！)

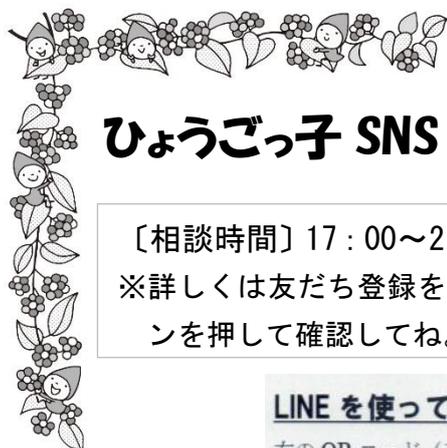
・**腹式呼吸** ⇒ 不安になると呼吸が浅くなってしまいます。深く呼吸することで細胞の隅々まで新鮮な酸素が行き渡ります。気持ちが落ち着き自律神経も整い、免疫力アップにもつながります。
(1, 2, 3で吸って、4で止めて、5, 6, 7, 8, 9, 10で吐いてね。体の中のモヤモヤを体外に出して、爽やかな草原の空気を体内に吸うイメージでね！)



* 寝る前や、テスト前など ちょっとした時に、ためしてみてください。



身体と心は繋がっています。心が「しんどいなー」と感じた時は早めに一人で抱え込まないで、誰かに相談、話してみてくださいね！！
話し相手の1つにどうぞキャンパスカウンセリングも利用してください。
安心して、笑顔で過ごせますように！！



ひょうごっ子 SNS 悩み相談 も利用してね！

〔相談時間〕17:00～21:00 (相談受付は20:30まで)
※詳しくは友だち登録をして“注意してほしいこと”ボタンを押して確認してね。

LINE を使って利用する人へ

右のQRコード(二次元コード)を読み取って、友だち登録をして使用して下さい。
※昨年度登録した人は、新たに登録をしなくても継続して相談できます。



パソコンで利用する人へ

スマートフォンを持っていない人や、スマートフォンでLINEを使っていない人は、
<http://bit.ly/33UWCwX>

(エル・ワイ)

を入力するか、QRコードを読み取ることができる場合は、右のコードを読み取り、登録して下さい。

