

## スクールカウンセラーだよ

この夏、将棋界では高校3年生の藤井聡太さんが、AIを上回る速さで何億通りもの手を考えて繰り出す差し手で、手強い対戦相手に次々と勝利し、棋聖と王位の二冠を手にするという快挙を成し遂げました。それまで駒の進め方さえ知らなかったのに今では藤井二冠の対局を楽しみにするようになりました。TV観戦を通してプロ棋士同士の対戦相手に対する礼儀正しさ、自分から負けを認める潔さ、頭の中はものすごいスピードの心理戦だろうに動揺を表に出さない品格あるふるまい、AIに負けない人間の頭脳のすごさにただただ感心するばかり。未だにルールもどっちが勝っているかもわからないのですが、AIが出す勝敗確率予想とプロ棋士の表情やふるまいを見るだけでも楽しかった夏休みでした。(加藤)



さて、例年より一週間早く夏休みが明けましたが、皆様いかがおすごでしょうか？残暑厳しい中、児童の皆さんだけでなく保護者の皆様にとってもこころと体を良い状態に保つことはたやすいことではないと思います。くれぐれも無理をなさらないよう、時には「いまどんな気持ちかな？」と自分自身に問いかけ、どんな気持ちでも否定せず大切になさってください。それが、ご自身やご家族を守ることに繋がっていくのです。



### ちょっと疲れたな、と思ったら～自分でできるストレスケア～

ストレスを減らすために自分でできることの一部をご紹介します

#### 1. 深呼吸する・・・こころを落ち着かせるために、まず一息つきましょ

- ・お腹がふくらむように、3秒で息を吸いましょう
- ・2秒ほど息を止めましょう
- ・お腹が引っ込むように、5秒で息を吐きましょう
- ・これをくりかえします

他にもストレスを減らすためにできること

2分あればできること	5分あればできること	もっと知りたい方へ
・ストレッチ	・音楽を聴く・雑談をする	『いまここケア』 東京大学 精神保健学分野で検索
・ぼーっと空想にふける	・おやつを食べる・お茶を飲む	
・自分を褒めてみる	・外の空気を吸いに行く	

スクールカウンセラーは毎週火曜日と木曜日の8時半から17時まで勤務しています。

ご相談等ありましたら担任の先生または学校へご連絡ください。☎81-5595