

はるかすだより



みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

新学期が
始まりましたね。

夏休み中は地震が
あったり
8月の終わりには
台風が来たりと

落ち着かないときも
あったかと思いますが
いかがでしょうか…？

そして
今年の夏も

暑かった
ですね…？

前回のオたよりで
ネガティブ感情にも
意味があることを
お伝えしましたが…

危険！
察知！！
台風が
きてくる
らしい…？

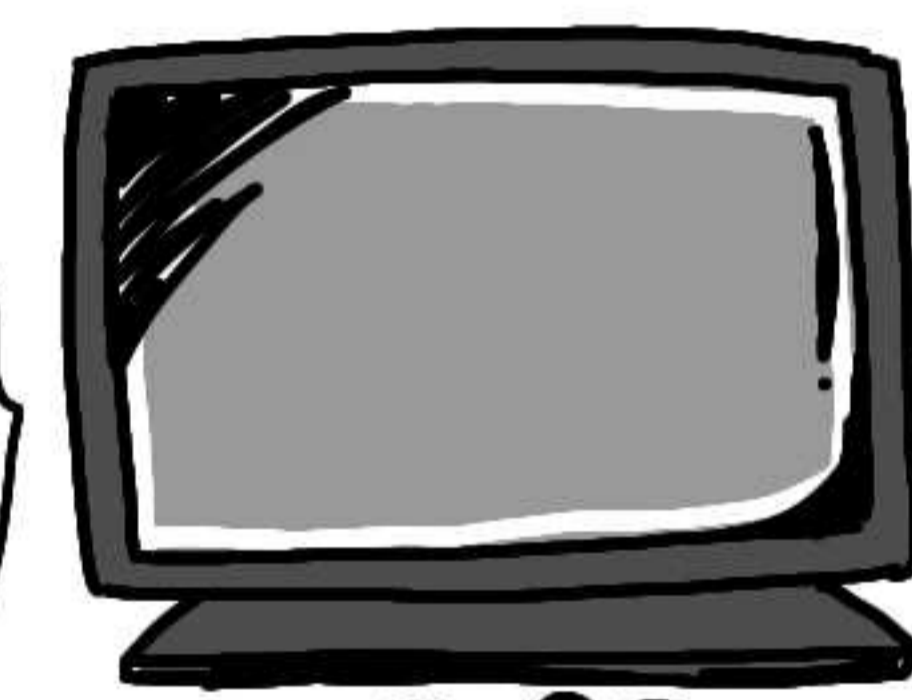
災害のときに
不安をあおられるのにも
やっぱり意味があるんですね。

しかし
不安が強すぎると
冷静な判断が
できなくなることも…

フリーズ。

今は情報が
あふれているので
非常時こそ必要な
情報にしぼって
得ることが大切です。

おちつもう
心がざわつくのを
感じたらスマホや
テレビから距離を
とりましょう。



Off



Off

しばらく日本は
台風シーズンですし
島国ゆえに地震も
避けられません。

事前にできる対策は
しっかり行った上で、
落ち着いて行動できると
いいですね。

それでは
また来月〜♪

備え
はか
らな
い

不安
感
に
ま
み
れ
ま
す

防災
12347

ハードマップ

○優先すべき情報

- 直接自分の身に関わること
(自分の住んでいる地域に
出ている警報や避難指示など)
- 今後予想される被害状況

△見過ぎると心が疲れてしまう情報

- △繰り返し映像で報道される
凄惨(せいさん)な被害のようす
- △被害にあった方のインタビュー

心が
疲
れ
て
し
ま
う

次回来校予定

稜南中… 9月17日(火)

10月1日(火)