

スクールカウンセラー便り

2020.5

こんにちは。スクールカウンセラーの城田です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための一斉休校が、また延長になってしまいましたね。

友だちと会えなくなって、悲しくなったり、さびしくなったり・・・部活動や楽しみにしていた行事が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり・・・ウイルスのことが心配な人もいるのではないのでしょうか？

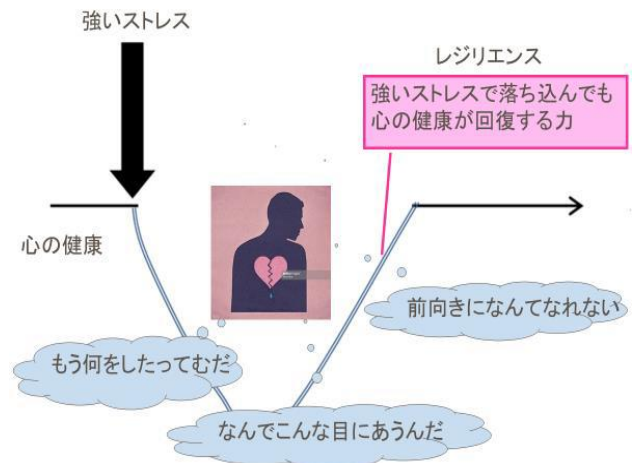
突然の出来事だから、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのは当然のことです。眠れなくなったり、頭痛がしたり、すごくイライラしたりするのも、自然なことです。ただ、こんな感じが続くといやになりますね。

2、3年生のみなさんには3月にお伝えしましたが、1年生のためにもう一度。ここでみなさんにレジリエンスについてお話しさせていただきます。

「レジリエンス」とは「心の回復力」という意味です。これは誰もが持っている心の力です。みなさんも、お家の人も、みんな持っています。いろんな出来事で気持ちが落ちこんだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。

こんな時だから、みんなが持つレジリエンスをほたらかせる生活を送ることが大切です。

そのポイントを以下に書きますね。



① つながりを大事にしよう

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか直接会ったりすることができないので、LINE やメールをうまく活用するのもいいと思います。不安を感じたりしたら、家族、先生や友達に話をしてみましよう。

② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっています。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大切です。

ウイルスに感染しないように、うがいと手洗、きちんとした生活習慣で生活してくださいね。

③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいですよ。ただ学校が休みだと、ついだらだらとゲームやスマホをやっけてしまいがちになるので、時間を決めてやりましよう。

④ 適度な運動や、リラックスできることをやろう

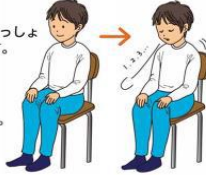
眠れない時とか、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法があります。

裏面のイラストを参考にやってみてください。

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

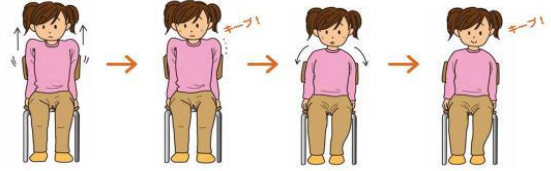
- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けず。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます。6, 7, 8, 9, じゅう〜。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく〜に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
..... 1分程度行う.....
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。



25

● 肩のリラクセス法 (イスに座って行う方法) ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2〜3回ほど行います。



26

また、テレビやネットでは、連日新型コロナウイルス関連の報道が流れていますが、それらを見て気持ちがしんどくなるようなら、あまり見ないようにしましょう。

今回のような状況では、気持ちがしんどくなって心や体に反応が出てても全く不思議ではありません。長く続いているようなら、ご家族や学校の先生など信頼できる大人や、スクールカウンセラーにも相談してみてください。

* 祝日を除く毎週木曜日、スクールカウンセラーは学校に来ています。来るときには、前もって電話等で予約をお願いします。

- ⑤ 次に学校に行ったときに何をしたいかな？たくさん考えてみよう。「友だちとおもいっきりおしゃべりしたい!」、「運動場で走り回りたい!」などなど、してみたいことをたくさん考えて書いてみよう。



- ⑥ 学校に行けなくなったかわりに、この際、家でチャレンジしてみたいことはありますか？例えば、「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「料理やパン作りをしてみよう」「動画を作ってみよう」なんでもいいですよ。いつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいね。



- ⑦ みなさんが他の人を助けることができることって何かないかな？例えば、お皿を洗ったりして家の人の手伝いをすることもできますね。あと、学校に行けるようになったら、どんなことができるかな？できることを考えてみよう。実は、人を助けることはレジリエンスを育てるって言われています。

