



カウンセラーだより

令和2年5月



こんにちは。スクールカウンセラー（以下SC）の反町です。
休校が延長となりました。「やっと学校が始まると思ったのに」「友だちと会えるのを楽しみにしていたのに」など、残念に思っている人が多くいることでしょう。今回は、そのガッカリした気持ちに負けないで、気持ちを立て直すお話をしようと思います。

【こころの回復力】

私たちは、強いストレス（嫌なこと、腹が立つこと、怖いこと、悲しいこと、不安なこと等）を感じると、こころのエネルギーが一時的に減ってしまいます。そして、こころのエネルギーが減ってしまうと、次のような症状が現れることがあります。



眠れない・起きられない



食欲が出ない



頭痛や腹痛



イライラする



日常がどうでもよくなる



やる気が出ない



悪い方にばかり考える

など



このような状態になるのは当たり前で、自然なことです。
恥ずかしがったり、自分はダメだと思う必要は全くありません。
でも、こんな状態が続いたら自分が辛いですね。
そこで、こころの回復力を働かせましょう。

※こころの回復力は誰もが持っています。一時的にエネルギーは下がっても大丈夫です。

【こころの回復力を高める方法】



① 人とのつながりを大事にしよう

家族と話をしましょう。友だちとは電話やLINEなどでやりとりしましょう。声を聞き、顔を見ながらのやりとりは、私たちを元気にする力があります。(電話やLINEなどを使うルールは家族と話し合い、ルールを守りましょう)



② 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活は、気持ちを安定させてくれます。決まった時間に睡眠を取ること、栄養のバランスの良い食事を三食とること。一日のスケジュールを決めて生活しましょう。また、楽しいことを予定して、楽しみに待つことも元気が出ます。



③ ゲームやスマホは時間を決めて使おう

ゲームやスマホは気分転換にもなり、楽しい気持ちになれます。ただ、ついやり過ぎてしまい、生活リズムが乱れる原因となってしまうがちです。時間を決めて上手に利用しましょう。



④ リラックスしよう

今のような状況の中で、私たちのこころとからだは知らないうちに緊張して硬くなっています。硬くなったところは回復力を十分に発揮できません。リラックスすることで、こころとからだの柔軟性を取り戻し、こころの回復力を高めましょう。

呼吸を使ってリラックス

1. 鼻から3秒息を吸いましょう。出来る人は腹式呼吸で。
2. 一度、息を止めましょう。
3. 口からゆっくり6秒かけて息を吐きましょう。

からだの中の悪いものを全て吐き出すイメージで。



【不安・恐怖・疲れを感じている人へ】

あなたが感じている不安や恐怖、疲れは、私たちが当然感じる感情で、決しておかしいものではありません。この状況が少しずつ良くなって、また、普段通りの日常が戻ってくれば、あなたの感じている気持ちも自然と消えてゆくでしょう。

でも今は、辛い日々が永遠に続くように感じてしまっているのかもしれない。そのような時は、ぜひこの“こころの回復力を高める方法”を試してください。また、SCへの電話相談を利用してください。

SCによる電話相談

5月7日(木)、21日(木)

時間 午前11時～午後16時30分

佐倉南高等学校 043(486)1711

※お一人20分程度まで