

相談室だより

第2号

おうちの人とよんでくださいね(^▽^)

こんにちは。スクールカウンセラーの岩崎（いわさき）です。学校が始まりましたね！

学校がお休みのあいだ、みんな本当によく頑張りました。またみんなと遊べますね（^ ^）。嬉しいですね。ただそういう嬉しい気持ちの反面、”朝、ちゃんと起きれるかな？” ”コロナがうつったらどうしよう？” ”など不安な気持ちや”夜眠りにくいな” ”なんかイライラするな”など、こころが落ちつかなくて困っているお友だちもいるかもしれませんね。このようなことは、いつもと違うことがおこると、誰にでもおこることなので心配しないでくださいね。それに正しく対処することで、元気が回復していくので安心してくださいね。

そこで今回は、こころやからだがしんどいと感じたときはどうしたらいいのかを紹介したいと思いま



🎀 こんなときはどうしたらいいの？

○なかなか眠れないことがある



⇒眠りのためのリラックス法（裏を見てね）があるよ。眠る前にお風呂に入るなど自分なりの工夫もいいよ。

○おしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしたりする。

⇒落ちつくためのリラックス法があるよ（裏を見てね）。落ちつくと、デマ情報と正しい情報を区別できるようになるよ。あなたのやさしいこころを落ちついて人に伝えることができるよ。

○こわくて、おちつかない。

⇒こわい気持ちは命を守る大切な気もち、新型コロナウイルスを知って対処法を学べば、落ちつくよ。

家族や先生、保健の先生、スクールカウンセラーなどに聞いてみてね！

○自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある。

⇒大変なことがあると、自分を責めたり他人を責めたりしたくなるよ。でも、落ちついてポジティブな

つぶやきをさがそう。家族や先生、保健の先生、スクールカウンセラーなどと一緒に探すのもいいよ。



○頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする

⇒からだの変化のサインに気づけるのは、とても大切。お家の人に話して、家にいる。または電話で病院に相談するといった対処ができるよ。

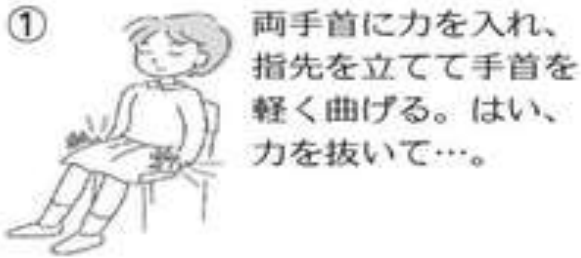
◎こころやからだのしんどいときは、信頼できる大人に相談しましょう。

家族や先生、保健の先生、スクールカウンセラーなど…。

みんな、あなたのお話を聴きたいと思っていますよ(^ ^)



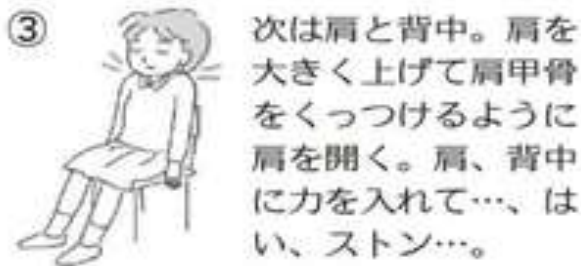
眠りのためのリラックスマ法



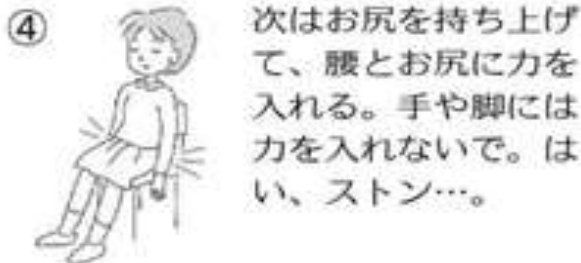
① 両手首に力を入れ、指先を立てて手首を軽く曲げる。はい、力を抜いて…。



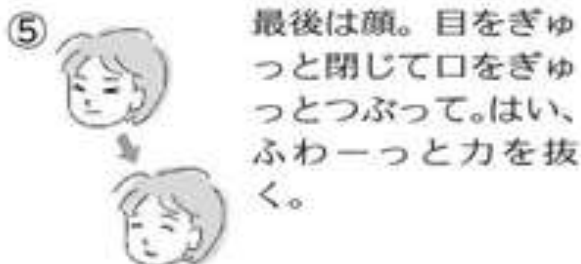
② 次は足首。つま先を立てて内側に曲げる。力を抜いて、ストン…。



③ 次は肩と背中。肩を大きく上げて肩甲骨をくっつけるように肩を開く。肩、背中に力を入れて…、はい、ストン…。



④ 次はお尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れる。手や脚には力を入れないで。はい、ストン…。



⑤ 最後は顔。目をぎゅっと閉じて口をぎゅっとつぶって。はい、ふわーっと力を抜く。

⑥ それではもう一度、順番に力を入れて体をカチンコチンに。はい、ゆっくりと全部の力を抜く。肩、お尻、脚、手、顔…。

落ち着くためのリラックスマ法

(イメージ呼吸法)



- ① 片手をおなかに置き、自然な呼吸を観察する。息を吸うと、おなかが膨らむのが腹式呼吸。
- ② 一度大きく息を吸って、おなかを大きく膨らませる。口から細く、長く吐いて落ち着く感じがする。
- ③ もう一度大きく吸って、おなかが膨らんだらちょっと止めて、口からゆっくり吐く。吐く息と共に不安やイライラが外に出ていく。

月刊「学校教育相談」から引用