令和２年５月

生徒の皆さんへ

朝霧中相談室たより

スクールカウンセラー　上田友恵
スクールソーシャルワーカー　福田綾子

朝霧中学校のみなさん、こんにちは。

新学期が始まり早２ヶ月が過ぎましたね。新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、臨時休校が続く中での新学期のスタートとなりましたね。いつもと違う状況や、学校が始まるかと思えば休校が延長され、不安が増したり、なんだか気持ちが落ち着かなかった人もいるのでないかと思いますが、６月からまた学校が始まりますね。

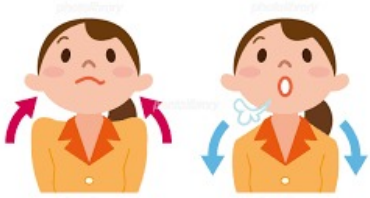
このような大変なことがあると、こころと体が“どうにかしなくてはいけない！！”と思い、いつもと違った反応を起こすことがあります。誰にでも起こることですが、はっきりわかる心とカラダの変化もあれば、よくわからない変化もあり、それが不安を大きくしたり、気持ちが落ち着かないなどのきっかけになっていることもあります。

そこで今日は学校が始まる前に、簡単にできる*セルフケア*についてお伝えします！！

1. ちょっとしたことでドキドキする、なかなか眠れない、イライラするときは・・・
→落ち着く、リラックスできるようにしよう。楽しいことを思い浮かべながら、息をゆっくり吸って吐いたり、肩の力をストンと抜いたりする。

４－７－８ 呼吸法

1. 息を完全に吐き切る。
2. 鼻から息を吸いながら４つ数える。
3. 息を止めて７つ数える。
4. ８つ数えながら息をゆっくり吐き出す。



1. 胸を張りながら、肩をすくめるように力を入れます。
2. そのまま５～６秒キープ。
3. 脱力。10 秒ほど力の抜ける感覚を味わう。

2. コロナウイルスのことが頭から離れない、感染したらどうしようと考えてしまう、怖い（怖い夢を見る）ときは・・・
→信頼できる人に話を聞いてもらったり、必要以上にコロナ関連のニュースやネットを見ないようにすることや、できるだけ考えないようにすることも対処法の一つ。嫌なことを避けることは悪いことばかりではありません。まずはこころと体を守ることが大切。

3. マイナスな考えが浮かんでしまうときは・・・
→マイナスなことを考えてしまうのは自然なこと。お散歩やちょっとしたお買い物など、気分転換できることをしてみよう。