



相談室だより

(春号 no.2)



令和 2年 (2020年) 5月 1日

明石市立衣川中学校スクールカウンセラー 今本 智子
元田 美幸

相談室からのご案内

生徒の皆さんへ

臨時休校・臨時休業が続いています。一日一日、自分の好きな時間はもてているでしょうか。ホッとできる時間は取れているでしょうか。休校が続く中で、「自分の時間が取れてうれしい」と思う人もいれば、「なんとなく気持ちが落ち着かない気がする」「時間はあるはずなのに、なにをすればよいかわからない...」といった人もいるかと思います。

まずは、健康管理・体調管理に気をつけながらの生活を過ごしてほしいと思います。もしも、「こんなことを聞いてみたい」「オンラインでは友達と話しているけれど...」と思っているときには、気軽に相談室を利用してもらえればと思います。

☎ 918-5855 (衣川中学校)

<相談室の開室日>

2020年度の相談室開室日は、**水・木・金曜日**となります。

担当：水曜日 13:00 ~ 18:00 今本 智子 (臨床心理士)

担当：木・金曜日 10:45 ~ 17:30 元田 美幸 (臨床心理士)

- ① 5～7月の開室日は、「原則、水・木・金曜日」となっています。
- ② スクールカウンセラーが在勤していない日もありますので、事前にお電話での問い合わせやご予約をお願いします。
- ③ 事前にご予約をされている人が優先されますので、ご了承ください。



どんなときに、相談室は行っていいの？

話したいことがあるとき。他の人の意見を聞いてみたいとき。
雑談をしたいとき。のんびり好きな話をしたいとき。
どんなときでも利用できます。



予約は、必要？ いつ行ってもいいの？

たくさんの方が相談室に来られていますので、あらかじめ
予約をしてもらえると嬉しいです。



くからだリズムとこころの話：ストレスの理解と対処方法

① 自分の生活リズムを意識しましょう

私たちは、ふだんの生活の中で、朝起きてから寝るまでのあいだ、いろいろなことを経験して生きています。キッチンから聞こえる音、アラームから流れる音楽、カーテンのすきまから見える朝日。朝起きるときの生活の流れにもリズムがあり、それは昼のあいだの活動や寝るまでのあいだ、いろいろな刺激をからだもこころも受けて生活しています。

休校中はこうしたリズムがいつもとちがう状態になり、それが長く続くと、なんとなく気が重い・やる気が出ない・からだが思うように動かない…といった反応を示すようになります。これらは、「いつもとちがう状態」が心身にとってストレスであることを意味しています。

すこし生活リズムがずれてきたな・日によってバラバラだな、と思い当たる人は、「朝、起きる時間」「食事の時間」「趣味に集中してたのしむ時間」「夜、寝る時間」を意識して整えていきましょう。

② 誰かと話す時間を取りましょう

私たちは、いま、身近な大切な人たちを守るため、いつか出会えるだろう大切な人たちを守るため、そして自分の行動が多くの人たちの命を守るため、といった理由で、『stay home (ステイホーム)』『social distance (ソーシャルディスタンス)』を意識した生活を続けています。

けれども、私たちには「話ができる誰か」が誰にでも必要です。オンラインで友達と話している人。SNSで好きな話題を話すことができている人。テレビ電話で話ができている人。家族とのんびり映画を観ながら雑談ができている人。どんな方法や内容でも、話せる相手がいるのはとても大切なことです。

そして、不安なときほど、いろいろなニュースやSNSから距離を置いて、誰かと話してみてください。

③ 「活動」する時間を取りましょう

なんとなく外出するのをためらってしまいます。本当は、軽く散歩に行きたい、公園でゆっくり友達と話したい、いつものコースをジョギングしたい。そうしたことは、本来、からだやこころの健康にとっても大切なことですが、なんとなく気おくれしてしまいますね。

そうしたときは、自分が短い時間でもできそうな軽い運動などを動画で探してみましょう。ラジオ体操はお勧めです。呼吸を整える方法やストレッチ、瞑想、ヨガなどいろいろな動画がオンラインで公開されています。

自分で毎日決めた時間に「一日一回」の気持ちで続けていきましょう。



※2月より相談室の換気（定期的なドア開放・換気扇利用・窓開放）を随時おこなっています。

また、相談室利用前後に毎回換気や消毒等をおこなっていますので、室温でご不便をおかけいたします。

（相談室前には、手指用の消毒液を設置していますので、相談室利用時にはこちらを使ってください）