

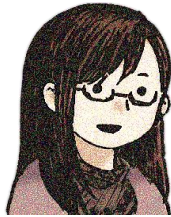
スクールカウンセリングだより

とんとん

桂高校 保健部
令和2年5月 No.1

今年度も、月に3~4回（毎週月曜日の午後）、スクールカウンセラーさんによるカウンセリングを受けることができます。

☆スクールカウンセラー☆
那須田律子 先生



こんにちは。スクールカウンセラーの那須田律子です。桂高校に赴任して今年で2年目になります。どうかよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス対策のため休校が続いています。人間は、いつもと違うことにストレスを感じるものです。そのため、皆さんも、不安になったり、イライラしたり、気がわかないなど、いつもと違う気持ちが起こることがあるかもしれません。また、夜眠れない、朝起きられない、食欲がないなど、なんかだるいなど、身体面がスッキリしないこともあるかもしれません。

これらはストレスを感じた時に誰にでも起こりうる自然な反応です。でも、そのままでもスッキリしないもの。このお便りでは、そんな時に気持ちを落ち着けるための基本的な心がまえと、対処法をいくつかご紹介したいと思います。

●ストレス対処法

<毎日の生活のヒント>

① 登校するかのように身支度を整えてみよう!

まずはパジャマを脱いで、学校に行く時のような服に着替えて、オン・オフを切り替えましょう。

③ まずは机の前に座ってみよう!

机の前でなくても、どんな場所でも OK です。決めた時間に・決めた場所に座ってみましょう。ポイントは、『同じ時間に同じ場所』です。定期的な動きをクセづけることで、脳のスイッチが入りやすくなり、やる気が出やすくなります。

⑤ 1時間に1回は立ち上がってみよう!

家で毎日過ごしていると、どうしても運動不足になります。1時間に1回は立ち上がり、その場で足踏みでも、ラジオ体操でも、ダンスでも、好きな動きをしてみましょう。

② 整理整頓をしてみよう!

ゲーム・マンガ・スマホ…たくさんの誘惑がありませんか?誘惑に負けないために、身の周りから誘惑になりそうなものを遠ざけるよう、整理整頓をしてみましょう。

④ 1日のスケジュールを作ってみよう!

今日1日のスケジュールを作ってみましょう。そして、1日の終わりに「できたこと」にチェックを入れて、自分で自分をほめましょう。

●基本的な心がまえ 「安定した生活で気持ちも安定」

休みの日が続くと、ついつい生活リズムが乱れがちです。しかし、こういう時こそ普段通りの生活を送ることが大切です。人は、安定した生活を送った方が気持ちも安定するもの。普段通りの生活を送るよう、少しだけ頑張ってみてください。

<リラックスしたい時のヒント>

① 10秒呼吸法 (深呼吸)

深呼吸、つまり深く息を吸って吐くことは、身体と心にとてもいい効果があります。

1.2.3で空気を鼻から吸って、4で少し止めて、5.6.7.8.9.10で口から細くゆっくり吐き出し、しっかり吐き切りましょう。何回か繰り返してみましょう。



② ツボ押しによるリラックス法

親指を使って、“イタ気持ちいい”くらいの強さでグーっとゆっくり押しみましょう。

◎労宮 (ろうきゅう)

緊張した時にリラックス効果のあるツボで、手の平の中央部分にあります。



◎内関 (ないかん)

手首にある横に入ったしわの部分から、指3本分あたりの腕の中央部分を親指で押さえると、動悸（心臓の鼓動）が安定する効果が得られます。



③ たくさん笑う

“笑い”には、リラックス効果や、免疫力アップ効果があると言われています。気持ちがモヤモヤ・イライラするときなど、お気に入りのテレビや動画などを見て、思いっきり笑いましょう（ただし見すぎには注意!）。



④ 気持ちを紙に書き出す

不安、心配、イライラ、もやもや…そんないろいろな“気持ち”を自分の中にとめておくと、どんどんしんどくなっていきます。そんな時は、とにかく「今の自分の気持ち」を紙に書き出してみましょう。ひたすら書くだけでも気持ちがスッキリしますが、もしできるなら、その気持ちをどうしたら軽くできそうか、自分なりのアイデアを思いっただけ書き出してみましょう。「とりあえず〇〇してみる」「まず〇〇を頑張る」など、今できそうなことを書いているうちに、気持ちが整理できるかもしれません。

