



令和2年4月13日発行
尼崎市立成徳小学校
スクールカウンセラー



スクールカウンセラーだよ

こんにちは。スクールカウンセラーの松本直美です。
新型コロナウイルスのために学校が休みになり、不安な気持ちになっている人や、外出できなくて退屈している人、イライラしている人がたくさんいるかもしれません。
安心して楽しく過ごせるように、工夫して、今できることをして、協力し合って乗り切っていきましょう。
不安になった時や、気分転換にできることをいくつか紹介します。

不安になったりイライラしたら、まず深呼吸してみましょう。

嫌なものを一緒に吐き出すように息をゆっくり吐いて、いいもの鼻から吸うイメージで。
息を吐くときに副交感神経が優位になってリラックスできます。6秒で吐き4秒で吸う。

肩の力をぬくには、一度ギュッと肩を上げて力を入れて10秒キープしてからストンと肩をおろしてみましょう。 力を抜きたい場所は一度力を入れると、うまく力が抜けます。

お風呂にゆっくり入ってみましょう。 入浴剤選びも楽しいかもしれません。 身体を動かしましょう。 ラジオ体操、ダンス、ストレッチ、筋トレ、散歩

せっかくできた時間。普段できなかったことをやってみませんか？ 手芸、工作、料理、片付け、お手伝い、読書、昔好きだった遊び、トランプ、ボードゲーム

勉強。苦手なところを復習したり、漢字を覚えたり。 自分で出来そうな予定を立ててやると、達成感が得られるかもしれません。

テレビやパソコン、スマホ、ゲーム画面ばかり見ていませんか？ 目を休めて音楽を聴いたり、歌を歌ったり。タイマーをセットして時間を区切りましょう。

好きなことをしたり、好きなことを考えたり話したりするとパワーがでできます。 裏面に質問があります。使ってみただけなら嬉しいです。 友達や家族と一緒にやってみるのも楽しいと思います。



あなたの好きな食べ物は何かですか？

あなたの好きな場所はどこですか？

あなたの好きな遊びや趣味は何ですか？

あなたの好きな時間はいつですか？

1. あなたの好きな人は誰ですか？



2. その人のどんなところが好きですか？

3. あなたが言われて嬉しい(嬉しかった)言葉や、自信を持てたり安心する(した)言動は何ですか？

4. へこんだり失敗した時に どうやって何とかやってこられましたか？



5. あなたは自分のどんなところが好きですか(ましたと思いますか)？



例

へこんだり失敗したりした時にどうやって何とかやってこられましたか？

友達や先生がそばにいてくれた、話を聞いてくれた、なでてくれた、自分で自分を励ました、時間が解決してくれた、気分転換に好きなことをした、兄に相談した、とにかく寝た、ネットにグチを書きこんだ、思いつき泣いた、思いつき笑った、日記に書いた...

あなたは自分のどんなところが好きですか(ましたと思いますか)？

優しい、まじめ、明るい、積極的、冷静、ひかえ目、おちついている、話し上手、責任感がある、思いやりがある、健康、素直、粘り強い、行動的、おおらか、協調性がある、調子に乗らない、お調子者、慎重、正義感が強い、気が利く、マイペース、配慮がある、人の話を良く聞く、向上心がある、決断が早い、細かいことにこだわらない、社交的、発想が豊か、うそがつけない、ノリがいい、環境になじみやすい、自分の世界をもっている、楽天的、他の人の意見を尊重する、しっかり者...