

小田中学校のみなさんへ



小田中学校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの藤田です。新型コロナウイルスの感染拡大防止により、休校が続いておりますが、元気に過ごされてますでしょうか？

外出自粛により、不自由な生活が強いられていることで、ストレスがたまっているのではないかと心配になり、おたよりを出させていただきました。

人は、先の見えにくい状況や、ばくぜんとした不安に弱い傾向があります。今がまさにその状況であります。中学生のみなさんであれば、いつまで友だちに会えないのだろうか？そろそろ学校に行きたいのに、いつから再開するのだろうか？などと、もどかしい気持ちになっているのではないのでしょうか？

その一方で、感染も怖い、人に移してしまうのも嫌だという気持ちもあり、ジレンマに陥っている人も少なからずいると思います。たまってしまふストレスを解消するには、基本的には自分が好きなことや、やりたいことをやるのが一番なのですが、今の状況で、それもむずかしい人も多いかと思ひます。すでに全て試した人もあるかもしれませんが、私の小さな頭で思いついた、ストレス解消法でよければ、ぜひ試していただければと思ひます。

◆ 深呼吸(腹式呼吸)する

《背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、おへその下に空気をためていく感じでおなかをふくらませます。つぎに、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら出しきるように、そして、吸うときの2倍くらいの時間をかけるのがポイントです。》



◆ 好きな音楽を聴く

◆ ゆっくりとお風呂に入る

◆ 軽い運動(ストレッチやラジオ体操、家事など)をする

◆ 気持ちを紙に書きだしてみる (イライラする、さみしい、もやもやする、不安だなど)

◆ 睡眠不足にならないようにする

◆ マッサージをする ◆ 良い香りをかぐ(アロマやお香など)などがあります

➤こうした方法でもしんどい場合は、ぜひとも学校に相談してください(06-6488-0735)。

カウンセラーは、5月7日、14日、28日に勤務しています。

