

スクールカウンセラー便り

2021年4月

SC 山田 叔子

新入生・在校生の皆さんへ

新緑が目まぶしい季節となりました。新学年がスタートし、みなさんは毎朝どのような気持ちで朝を迎えられているのでしょうか。慣れ親しんだ友達と離れてしまい落ち込んでいる人。知り合いもない中、たくさんの課題が出され、この先自分はやっていけるだろうか……。このように不安をかかえながら登校している人がたくさんいるのではなかと思います。

さらに、いまだに新型コロナウイルス感染症が収まらず、感染の不安の中で我慢ばかり強いられる日々が続いています。その結果、ストレスで身体のバランスをくずす人も増えてきているようです。このようにたいへんな状況の中にあっても、みなさんが元気に生活するためには自分自身について、さらには生活する環境（学校生活ークラス）について考え、理解をふかめ、行動してほしいと思います。

では、みなさんが元気に毎日を過ごすためには何が大切でしょうか？

1. 【 だれもが安心して過ごすことのできるクラス 】

教室という場が、だれにとっても安心できる場所になること。では、どのように一人一人が行動すればみんなが安心して過ごすことができるのでしょうか。一部の人が安心できる場所は本当の意味で安心できる場所ではないのです。簡単なことではないかもしれませんが、**ひとりひとりの意識と努力**が必要になってきますね。

例えば

- *だれかが失敗しても笑わない、笑われないという安心感が持てるクラス
- *困ったときには誰かに助けを求め、助けてもらえるという安心感が持てるクラス
- *「おはよう」とみんなであいさつし合えるクラス . . .

日常生活でのストレスが強くなり長引くと、身体とともに心の面にも影響が出てきます。

それだけ心と身体は密接につながっています。

2. 【 からだを整えましょう 】

第1に、自分の身体の状態に対して関心を持ちましょう。

元気に生活していた時とは違う状態になっていることに気づくことが大切です。

例えば

- *なんだか集中できない
- *身体が重く感じる
- *朝、すっきりと起きられない
- *元気が出ない
- *食欲がない
- *すぐイライラする
- *感染しないかいつも不安



第2に、いつもと違う自分に気づいたら、対処の仕方を考えましょう。

いつもと調子がちがうなあと感じたときには、身体の調子を整えてみましょう。

心が疲れているときは、まずは休養すること。そして、身体の緊張をほぐすことで心が軽くなっていくということを知っておいてください。

在校生の皆さんにはこれまで繰り返しお伝えしてきましたね。大人になってもこの対処法はとても大切なものです。

健康的な対処法について (例)

・ ゆっくりと（心の中で数を数えながら）10分以上深呼吸を試みる

・ 身体をほぐすー例えばストレッチ・腹筋運動・ラジオ体操 ・ウォーキング ・お風呂
ストレッチ・軽い体操などは体を伸ばすことで血流が良くなります。血流が良くなり
身体がほぐれてくると心も軽くなります。

☆ ストレスが増え、心がすり減ってしまいそうな時だからこそ、
ネットやゲームからちょっとはなれてみましょう

相談日

(金曜日 10時～16時 : 予約がなくてもお話しできます)

★ どんなことでもお話をお聞きします。先生に伝えて相談の日を決めてください。

4月	:	23日	30日	
5月	:	7日	14日	28日 (21日は潮小学校)
6月	:	4日	18日	(25日は潮小学校)
7月	:	2日	9日	16日

