

スクールカウンセラーだより

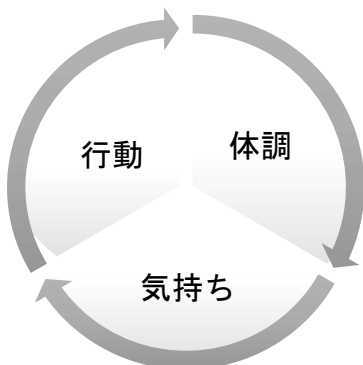
尼崎市立立花中学校
令和2年 5月

ストレス…?

立花中学校の生徒の皆さん、こんにちは。長い休校生活、体調などは大丈夫でしょうか。3月からの長い長い休校の中で色々と感じたり考えたりしたことと思います。あつて当然のように思っていた学校という毎日があたりまえでなくなった事は、今後皆さんに大きく影響するかもしれません。終わりが見えないという不安もまた辛いところですね。

ただ、少しずつではありますが、生活を取り戻そうと、みんなが動き出しています。生徒の皆さんも早く学校へ行きたい人、行きたいけど自信がない人、と人によって色々かもしれません。でも、それは当然です。経験した事のない状況を皆さんは経験しているのですから、気持ちの部分でも体調の部分でも影響されますね。

今回は学校がお休み、さらに出来るだけ家に居たほうが良いとの事で、生活が変わりました。そのせいで、夜遅く朝ゆっくり、ご飯も食べたり食べなかったり、なんだか身体が重い、イライラする、やる気が起きない……など行動や体調さらに気持ちに変化が出ているかと思います。それらは互いに影響し合っています。そして、こういった事は、誰にでも起こります。



「駅まで全力で走ったのに間に合わなかった」、「テスト前日に徹夜で勉強したところが試験になかった」、などなど私たちの日常はイライラの連続です。

今、長いお休み、外に出れない状態といった事もストレスになります。けれど、ストレスの受け取り方や、ストレスをどのように解消するかはその人によって違うのです。何かうまくいかないことがあっても、『また次があるさ』と思う人もいれば、『自分のせいだ』と悩む人もいます。また、その時の自分の気分や体調によってもストレスの感じ方は変わってくるかもしれません。まず、このストレスを「ためこまない」ことが大切です！

★リラックスの「コツ」

本当にゆっくりしっかりと深呼吸をしたことがありますか？実は出来ていないかもしれません。次のようなイメージでお家でやってみてください！

- ① イスの背にもたれ、ゆっくりした姿勢で座ります。
- ② 目を軽くつむります。(無理しなくてよい)
- ③ 1-10まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸します。1-3で吸って、4で軽く止め、5-10でゆっくりと吐き出します。
※息を吸った時お腹が膨らむ「腹式呼吸」で行います。
- ④ 慣れてきたら、体の中のストレスを感じている所、無駄な力が入っているところがないかを感じてみます。そして息を吐く時、イライラやカミカミが息と一緒に出ていくのをイメージします。
- ⑤ 体の違和感が全て外に出て、楽な気持ちになったら終了です。軽く腕を伸ばしてのびをしてください。

スクールカウンセラー 児島

スクールカウンセラー勤務予定日 : 5/28・6/4・6/25・7/2・7/16 (全て木曜日)