

## 武庫中学校のみなさんへ



武庫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、お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が、いかがでしょうか？

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解消は、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。すでに全部試した人もいるかもしれませんが、私の小さな頭で思いついた、ストレス解消でよければ、ぜひ試していただければと思います。

### ◆ 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、ぜひとも学校に連絡してください(電話: 06-6431-2511) カウンセリングの来室も可能です。