

カウンセラーだより

第2号 2020年7月

スクールカウンセラー・今井香織

休校明けから約1カ月半が経ちます。1年生は中学校生活にだいぶ慣れてきましたか？また、部活動も本格的に始まり、だいぶ疲れを感じているのではないのでしょうか？

このような中、朝はなんとか起きることができるけど、「なんかだるい～」と感じている人はいませんか？もしかしたら、それは体験している出来事によって心と身体が変化している合図かもしれませんね(これを「ストレス反応」と言ったりもします)。今号では、「ストレス」と「リラックスする方法・その1とその2」を紹介します。

ストレスとのつきあい方

(1) ストレスってなに？

みなさんはテストや苦手なことにチャレンジしなければならぬなど強いプレッシャーがかかったとき、あるいは予定していたことが何らかの理由でできなくなったなど…。こんなとき、ドキドキ、イライラ、ソワソワ、ムカムカしたことはありませんか？

さらに、「頭が痛い」、「おなかが痛い」、「なかなか眠れない」などといったことも起きるかもしれません。これは、ストレスに心と身体が反応している状態の可能性もあります。

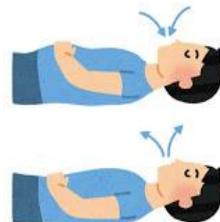
布団に入ってもなかなか眠れな～い！明日のことを考えたら緊張する…。

適度なストレスは、やる気と頑張りを出すエネルギーにもなります。その一方で強すぎるストレスは心と身体の元気をなくしてしまいます。そこで、「なんかいつもとちがうなあ…」というときにつぎのことを試してみませんか。

(2) 身体とこころのリラックス法

その1・腹式呼吸をしてみよう

お腹まで空気を届けて、お腹から空気を吐き出します。息を吐くとお腹がしぼんで、息を吸うとお腹がふくらむ、これが腹式呼吸です。



*いっぱい吸い込んだらお腹

が膨らみます。そうしたら、次に息をちょっと止めて口をすぼめ、フーッとゆっくり細く長く吐いていきます。

「リラックス」は、自然な呼吸でも吐く息とともに肩の力がぬけて、身体が楽になったり身体が温くなる感じですよ。



その2・自分の好きなことをしてみよう

お気に入りの音楽を聴く、スポーツで身体を動かす。イラストを描く、お風呂に入る、ペットと遊ぶなど、好きなことをしてみよう。

Ⓣただしインターネットやゲーム

のやりすぎは逆効果です！



☆その他、自分の受け止め方、考え方を変えていくこともよい方法のひとつです(「～しなければ」⇒「～できればいいや」等)。

同じ出来事でも受け止め方によって違った考えや気持ちになるでしょう。しかし、ひとりで取り組むのは難しいので、カウンセラーがお手伝いすることもよくあります。

7月、8月の来校日(木曜日)

8月20日、27日/9月3日、10日、17日

★時間：午前9時30分～午後4時30分

(保護者の方の場合、状況によって時間の変更も可能ですので、ご相談ください)

予約方法(生徒用)いくつかの方法があります。

- (1)担任の先生や部活動の先生に伝える。
- (2)養護教諭(保健室の先生)に伝える。
- (3)カウンセラーをみかけたら直接声をかける。

予約方法(保護者用)

- (1)担任の先生、部活動の顧問、養護教諭などの先生を通じてお申し込みください。
- (2)相談室直通電話：024-935-8006

※相談中の場合は折り返させていただきます(秘密はお守りします)。