

～ スクールカウンセリングだより ～

2020年 5月

みなさん、いかがお過ごしですか。

先が見えにくい日々の中で、気持ちがあくもったり、困ったりすることはないでしょうか。

予測していなかった出来事に出会うと、人のこころやからだには、さまざまな反応が現れることがあります。

これは『今まで経験したことがない事態への、自然な反応』です。

人間の心身には、さまざまな反応を起こすことで、自分を守ったり、回復しようとする働きがあるのです。

ストレスへの反応は、すぐに出てくる場合もあれば、しばらくしてから生じてくることもあります。また、一つひとつのストレスは小さなものでも、それが重なると大きなストレスになります。

《ストレスへの反応》

こころ

- ❖不安になる。
- ❖気分がしずむ。
- ❖気力がでない。
- ❖落ち着かない。
- ❖イライラする。

行動

- ❖ゲームの時間がふえる。
- ❖勉強などに集中できない。
- ❖物や人に当たってしまう。
- ❖動くのが嫌になる。
- ❖誰とも話す気にならない。

からだ

- ❖よく眠れない または 眠りすぎてしまう。
- ❖嫌な夢をみる。
- ❖食欲がない または 食べ過ぎてしまう。
- ❖からだ緊張しやすい。疲れやすい。
- ❖おなかや頭が痛い。熱やだるさがある。

それでは、どのような工夫ができるでしょうか？



《いろいろな工夫》

生活リズム

食べること・寝ること・体を適度に動かすこと。
できる限り、いつも通りのペースを維持しましょう。

リラックス

音楽を聴く・本をよむ・絵をかくなど、自分が好きなことを大事にしましょう。
時々、深呼吸してみるのも good。

表現する

頭の中をめぐっている考えや、思いついたことを、紙にかき出してみよう。
自分なりのことばや絵にしてみると、少し、落ち着いてくるかもしれません。

話す

誰かに聞いてほしいときは、伝えてみましょう。
家族や友だちの他にも、学年の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーに話をすることもできます。

からだをゆるめる

心配やイライラしているときは、からだ緊張しています。
一度からだをギュッと縮めた後に、フッと力を抜いてゆるめると、効果大。

今は、大人も子どもも、誰もが、困難を乗り越えようと模索している時です。
非日常の中で生じる、さまざまなところやからだの働きは、自然なこと。

セルフケアをしたり、自分なりの表現をして、「回復力」^{レジリエンス}を高めていきましょう。

つらい時はがまんをせず、だれか話せる人を、探してください。

スクールカウンセラー 関本いつき

