

磯松中学校

スクールカウンセラー  
渡辺圭子

## スクールカウンセラーだより

7月になっても、梅雨らしい雨が続くこの頃です。学校再開から、新しい環境にも慣れてきたのではないのでしょうか。

コロナ禍の今、皆さんの中にはストレスを感じてイライラすることが、普段より多くなっているのではないのでしょうか。イライラすると、冷静に考える力も鈍ったり、些細なことでも気に障ったりして、攻撃的にもなりやすくなります。



『こころ』と『からだ』は影響しあっています。ストレスを上手に発散したり対処したりすることがうまくできなかつたりしてストレスをためてしまうと、からだの病気＝心身症になりやすいこともわかってきました。ストレスを上手に発散したり対処したりすることが大切です。

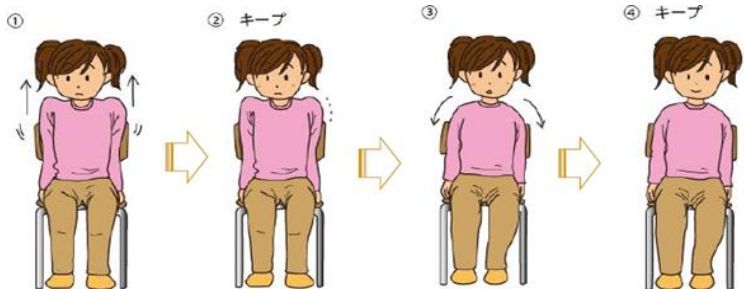
こんな対処の方法があります

### ○リラクゼーション

その1 深呼吸 イライラしたら、「4秒」かけて息をゆっくり吸い、その後「6秒」かけて吐ききる。

### その2 肩のリラックス法

- ① 椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげる。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまで上げたら、ゆっくり5を数える。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行う。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろす。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わう。これを2~3回ほど行う。



出典:支援者のための災害のこころのケアハンドブック

○ストレス解消対処法 ストレッチ 入浴 音楽を聴く 睡眠 軽い運動 趣味 など。

“話す”ことで解消されることもあります。相談室を利用したいと思う方は、遠慮なく来室してくださいね。

保護者の皆様も、お子様のことで気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

勤務日：基本的に火曜日 行事予定表や学校だよりに記載されています。場所：相談室

予約方法：教頭先生または養護の先生に申し込んでください。 次回は、夏休み明けからです。