

心のオアシス

王子桜中学校スクールカウンセラー便り



王子桜中学校のみなさん、こんにちは。新しい年が始まりました。気持ちも新たに日々の生活を送っていきましょう。

新型コロナウイルスが見つかってから、早くも一年がたちました。それでもなお感染が収まらず、先日、二度目の緊急事態宣言が出されましたね。学校行事や受験、授業など、この先どうになってしまうのか心配な人も多くいるのではないのでしょうか。先が見えないということは、誰しもが不安に思うことですので、不安や心配な気持ちになることについて否定的に思う必要はありません。それでも、少しでも不安や心配を減らせるよう、上手に気分転換ができるとうれいですね。

さて、今回のスクールカウンセラー便りでは、リラックスしたい時に役に立つ方法についてお伝えします。ぜひチャレンジしてみてください！

新型コロナウイルスにより、マスクを着けて過ごす時間が長くなっていると思います。マスクをしていると、知らず知らずのうちに呼吸が浅くなってしまいます。呼吸が浅くなることで、軽い酸欠状態になってしまったり、疲れやすくなったり、イライラしやすい、ぐっすり眠れないなどの症状も起きやすくなる場合があります。そのため、深い呼吸を取り入れましょう！

《手順》

- ① 仰向けに寝るか、椅子に深く座ります。長時間同じ姿勢でも辛くないような姿勢がベストです。
- ② 3秒かけて鼻から息を吸います。
- ③ 2秒間息を止めます。
- ④ 5秒かけて口から息を吐きます。
- ⑤ これを10回ほど繰り返します。



★ポイント★

人は、息を吐き出す時にリラックスすることができます。よりリラックス効果を高めたい時には、無理のない程度に息を吐く時間を長くしたり、息と同時に嫌なことが吐き出されていく想像をしたりしながら呼吸をすると良いでしょう。



あわせて、ストレッチや軽い運動などで体を動かしたり、時間を決めて自分の好きなことをしたりして、上手な気分転換を目指しましょう😊

自分なりにストレスに対処することは、とても大切なことです。しかし、一人ではうまくできないことや、一人だけでは抱えきれないストレスもあると思います。不安やイライラなどをそのまま一人で抱えていると、どんどんと大きくなっていく可能性があります。一人で抱え込まずに、家族や友人など話しやすい人にその気持ちを話してみましょう。また、スクールカウンセラーにも相談することができます。「このくらいで相談しても良いのかな？」という内容でも構いませんので、気軽に相談してくださいね。

スクールカウンセラーに相談したい時には、どの先生でもかまいませんので、話しやすい先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください。その先生を通じて予約を取ることができます。

●保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の皆様の相談もお受けしております。新型コロナウイルスにより、新しい日常が求められている今、子どもたちは勿論、保護者の方にも多大なストレスやご負担があるかと思えます。お子さんの不安や心配の解消だけでなく、保護者自身のメンタルヘルスについてもお気を付けいただければ幸いです。その際に、スクールカウンセラーがお手伝いできそうなことがあれば、いつでもご相談ください。どんなことでも一緒に考えていきたいと思っておりますので、お気軽にご相談ください。

●スクールカウンセラー出勤日

1月

月	火	水	木	金
				8
⑪ 祝日	12 N	13 K	14	15
18 K	19 N	20	21	22
25 K	26 N	27 K	28	29

2月

月	火	水	木	金
1 K	2 N	3	4	5
8 K	9 N	10	⑪ 祝日	12
15 K	16 N	17	18	19
22 K	⑬ 祝日	24	25	26

3月

月	火	水	木	金
1 K	2 N	3	4	5
8 K	9 N	10	11	12
15 K	16 N	17	18	19 K
22 K	23	24	25	26

K : 河西 (かさい) カウンセラー

N : 長柄 (ながら) カウンセラー

※出勤日は変更になることがあります。

ご了承ください。