

## 心の救急箱2～こんな時こそ、心のセルフケアを～

スクールカウンセラーの南谷です。



先日の登校日、生徒のみなさんは「心とからだのチェックリスト」を書いてくれました。自分の心とからだを振り返るきっかけになりましたか？中には「意外とストレスがたまってるなあ」と気づいた人もいたかもしれませんね。

いつもと違う状況が続く中で、ストレスがたまることは当然なことです。でもストレスが爆発する前に、上手に発散してほしいと思います。生徒のみなさんだけでなく、保護者の方もぜひご活用ください。

保護者の方もお子様の体や心の健康について心配なことがあれば、学校までご連絡ください。また、あいあいシステムもご活用ください。

ストレスは **ス ト レ ス** で解消しよう！

**ス** ポーツ **「運動」**

激しい運動でなくてもOK！

ストレッチ、ヨガ、ラジオ体操、散歩、キャッチボール  
音楽を聴きながらノリノリで踊るなどなど

少し体を動かすだけで、気分もほぐれるよ♪

(外に出て運動するときはマスクを着用すると安心)



ストレスは **ス ト レ ス** で解消しよう！

## **ト**ーク「おしゃべり」



話を聞いてもらうだけでも、気が楽になるよしよう♪  
弱音をはく方がストレスに強くなれるそう。  
家族や友だちと話をしよう。直接会えなくても、無料通話  
アプリやビデオ通話も上手に活用してみてね。  
そして心配なことや不安なことがあれば、ぜひ学校に電話  
してください。

ストレスは **ス ト レ ス** で解消しよう！

## レ クリエーション 「楽しいこと」

なにかと自粛モードですが、楽しむ心やユーモアは自粛しないでください（楽しむことは不謹慎ではありませんよ）。趣味の時間や楽しい時間を大切にしよう♪これを機に「おうち時間をいかに楽しく過ごすか」を考えて、新たな楽しみを見つけるのも良いかもしれませんよ。でもゲームのやりすぎや動画の見過ぎはご注意を。



ストレスは **ス ト レ ス** で解消しよう！

## **ス**リープ 「睡眠」

夜になると気分までなんとなく暗くなりがち…そんなときは早く寝るに限る！体を休めることは心も休めます。でもお昼寝はせず、規則正しい生活リズムを保ってね。

