



# カウンセラーだより

名古屋市立桜田中学校  
スクールカウンセラー 山中

2024年 9月

こんにちは！



夏休みはゆっくり休憩し、エネルギー補充ができたでしょうか。2学期も心と体の健康を維持できるよう今月はセルフケアについてお話をさせていただきます。

セルフケア3つのポイント

- ①自分の気持ちに気づいて、表現する
- ②自分に合ったストレス対処法を見つける
- ③できる範囲で他の人とのつながりを維持する

「自分の気持ちに気づいて、表現する」

今の自分の気持ちを表現してみましょう。例えば、つらい、寂しい、うれしい、イライラなどを口に出したり、ノートに書いたりしてみましょう。スマホのノート機能を使ってもいいと思います。どんな気持ちも大切なものです。自分の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。

「自分に合ったストレス対処法を見つける」

自分に合ったストレス対処法は为什么呢？音楽を聞く、おしゃべりをする、空を見る、ストレッチをする、歌を歌う、よく寝る、深呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、絵を描く、ペットと遊ぶ、大好きなスイーツを食べるなどレパートリーを増やして下さい。ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。



「他の人とのつながりを維持する」

友達、趣味の仲間、先生、家族や親戚などつながりを大切にして下さい。つながりを維持するには、電話、手紙、メール、SNS等の手段があります。

参考資料：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

## セルフケアチェック

- 簡単なリラクゼーション方法を実践している
- プライベートの時間を大切にしている
- 情報に惑わされないようにしている
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- 家族や友達と過ごすようにしている
- 困った時に助けてくれる人がいる
- 自分の気持ちに気づき、表現している
- 自分のペースを保っている
- いつもの睡眠習慣を保っている
- 健康や栄養に気をつけている



## 相談してみることもセルフケア

こんな時は相談を

- ・2-3週間以上ひどく疲れた状態が続いている
- ・大切な人や自分自身を傷つけてしまうなど

サインに気づいたら

- ・それは、あなたが真剣に向き合ってきたからその疲れです
- ・一人で抱え込まず、信頼できる先生やカウンセラーに相談しましょう



# 困ったことがあったら…



つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみましょう！

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間)189

よりそいホットライン(24時間)0120-279-338

いのちの電話 0120-783-556  
0570-783-556

チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777

子どもの人権110番(平日8:30-17:15)0120-007-110



<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です  
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます