



スクールカウンセラーだより コロナ特別号②

スクールカウンセラー 長浦

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの長浦です。休校期間が5月末まで延びていますね。こころやからだの体調はいかがでしょう？このような状況では、大人も子どももストレスがたまってしまいます。

さて、今日は『こころとからだのチェックリスト』の2回目を行いましたね。前回に比べて、皆さんのこころとからだはどのように変化したでしょうか？自分の変化をしっかりとキャッチしておくことは非常に大切です。

今日のお便りでは、前回実施した『こころとからだのチェックリスト』についてや、お家でできるストレスの対処法についてお話していきますね！

○『こころとからだのチェックリスト』について

皆さんには、4月17日(金)と5月8日(金)の2回、チェックリストに回答してもらいましたね。チェックリストには次の3つの大きな項目がありました。

1. こころとからだ(ストレス)をチェックリストしてみよう
2. 毎日の生活をチェックしてみよう
3. 今思っていること、考えていることを書いてみよう

チェックリスト1回目の3「今思っていること、考えていること」で皆さんが書いてくれたものを一部紹介します。

- ・今だからできることをやる
- ・休み中とてもヒマ
- ・そろそろ出かけたい
- ・祖父母が心配

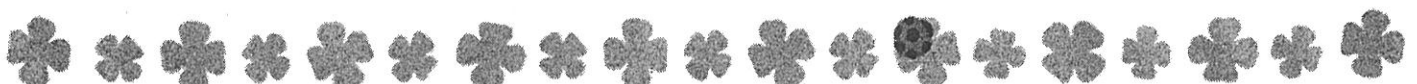


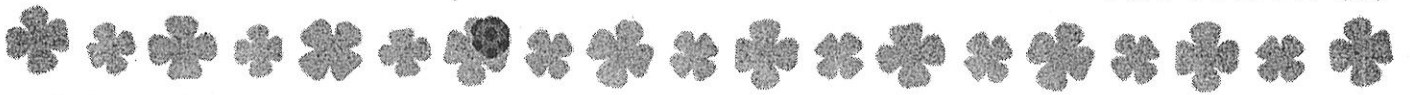
- ・コロナが無くなるか心配
- ・早く学校が始まってほしい
- ・課題が多くて大変
- ・友達と会えなくてさみしい

不安や心配な気持ち、「負けないぞ！」「コロナに勝つ！」「今だからできることをやる！」といった気持ちをたくさん書いてくれました。今の状況で、不安に感じてイライラしたり、からだの調子が悪くなったりすることは自然なことです。

1回目から2回目にかけて「何だか前と変わった気がする」と感じた人や、「前と何にも変わらない！」と感じた人、様々な人がいると思います。前回と変わったにしろ、変わらないにしろ、自分が「今、どのような状態か」を知ることは大切です！

☆自分の今の状態を知ることが、適切な対処につながる！！





○家でできるストレス対処法(リラクゼーション編)



「適切な対処」ってなんだろう？

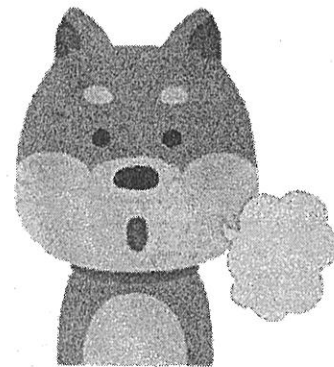
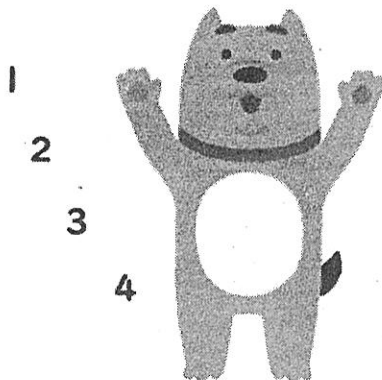
前回のお便りでもあった「眠りのためのリラックス法」や「スッキリ動作」もそうだね！
他にもストレスを減らす「適切な対処法」にどんなものがあるか紹介するね！
今日は「リラクゼーション編」だよ！



1. いつでも、どこでも、手軽に“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

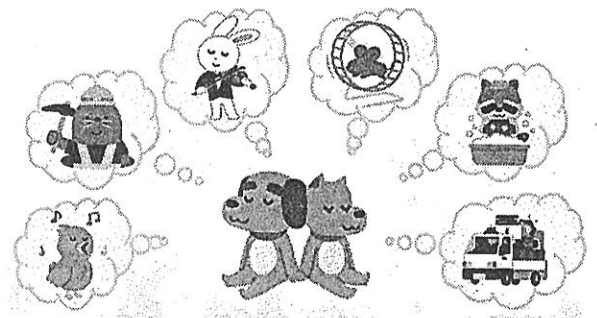
② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



☆息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です！

2. そわそわ落ち着かない時の“音探し”

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つかりますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつけてみましょう。



【保護者の皆様へ】

新型コロナウイルスにより休校がさらに延び、ニュースでは「9月入学案」が報道されるなど、保護者の方も先の見えないご不安を抱えていらっしゃるものと存じます。しかし、お子様の安心には、保護者の方ご自身の心やからだがいよ調子であることが重要です。不安な毎日が続きますが、保護者の皆様もくれぐれもご自愛ください。お子様のことでご心配なされたり迷われたりした場合には学校にご相談ください。

