



スクールカウンセラーだよ！

こんにちは。今年度より植田中学校で勤務することになりました、スクールカウンセラー中垣内佑です。

新年度が始まり、「これから頑張ろう！」と思っているなかで臨時休校となってしまう、戸惑いや不安などいろいろな気持ちを感じているのではないのでしょうか。皆さんの不安や心配が軽くなるようサポート、応援したいと思っています。

よろしくお願いします。

○・自己紹介・○

名前：中垣内 佑(なかがいと ゆう)

好きなもの、趣味：

- ・お寺巡り、絶景巡りなどドライブ全般
- ・ネコが好きで、家で2匹飼っています。

スクールカウンセラーより

「泣いたり、怒ったり、悲しんだり、よくネガティブと言われるものも含め、1つ1つが大切なその人の表現です。その表現のなかに今の悩みに対してのヒントが隠されていることがよくあります。

私は、皆さんが、それらの自分自身の表現に向き合い、ゆっくりじっくり味わっていただけるようなお手伝いをさせてもらえたらと考えております。悩みの大小、あるなしに関わらず、気軽に声をかけてくださいね」



Q. スクールカウンセラーって何をする人？

困っていること、悩んでいることに関して一緒に考え、解消するお手伝いをする人です。相談ごとだけではなく、グチを聞いたり、楽しいお話をしたりしますよ！

Q. カウンセリングルームって何？どこにあるの？

スクールカウンセラーとお話する部屋です。校舎2階(2年生フロア)にあります。

図書 準備室	進路 指導室	カウンセリン グループ	ほっと ルーム	2-8	2-7	2-6
-----------	-----------	----------------	------------	-----	-----	-----

Q. スクールカウンセラーと話したいときはどうするの？

廊下などでの立ち話もできますが、じっくり話を聞いてほしい、他の人に聞かれないところで話したいときは担任の先生に伝える、直接スクールカウンセラーに申し込むなどができます。

また、相談は基本的に予約制になっています。友達同士での相談も歓迎しますよ。

感染症対策下における子どもの安心を高めるために



植田中スクールカウンセラー 中垣内 佑

今回は、感染症対策下において子どもの安心を高めることを目的とし、以下の資料を作成しました。

これらはの情報は、いずれもそれぞれのご家庭で無理のない範囲で、子どもの理解や関わりのための手掛かりとしてご活用いただけると幸いです。資料1、2は子どもたちと一緒に読んで、試してみてくださいね。

①「子どもに現れる可能性がある反応や行動例」 ②「ストレスを抱えた子どもへの関わり例」 資料1「自分でできる！心のマッサージをしてみよう！」 資料2「お家で簡単！リフレッシュ遊び」

※これらの資料内に書かれている反応や行動、関わり方の効果などには個人差がありますので、ご承知おきください。

① 【子どもに現れる可能性がある反応や行動例】

- ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振、など
- ・いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない
- ・遊びの中で起きていることを再現する
- ・急に幼い言動をしたり、夜尿、おもらしわがままになるなど
- ・遊びの中で起きていることを再現する

[文献：公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンIP※1]

いつもとは異なる日常では上記の症状や様子は自然に現れるものであり、多くの場合、このような心理的な反応は時間とともに改善します。また子どもたちはそう説明されることで安心に繋がることもあります。

保護者の皆様につきましては、過剰な心配、または軽視をされることなく、これらを子どもからの大切なメッセージとして捉え、可能な範囲内で子どもに関心を向けていただけると幸いです。

また、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどの場合には、ご相談ください。

② 【ストレスを抱えた子どもへの関わり例】

- ・ニーズや心配事を確認する
- ・支援が必要と思われる子どもに注意を向ける
- ・安心して落ち着けるように手助けする
- ・子どもが自ら話すことを聞く
- ・基本的ニーズ(衣食住)を満たし、可能な限り日課や習慣を保つ
- ・規則正しい生活を保つ
- ・不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らす
- ・公共サービス、社会的支援を使用する
- ・信頼できる情報をえられるように手助けをする
- ・できるだけ、親や家族がそばにいる
- ・自分の力で自分を守るように支援する(手洗い、咳エチケットなど)
- ・室内でもストレッチやラジオ体操をするなど、少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れ
- ・コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、工作折り紙やなどをして過ごす時間を作る。(資料2もご活用ください)

[文献：

1 公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンIP※1

2 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

「コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」※2



最後となりましたが、子どもは周囲の大人の反応をみて、状況を判断すると考えられています。ご自身のためだけでなく、子どものためにも、保護者の皆様が心身ともにゆとりのある生活を送っていただけたら幸いです。未曾有の事態の中、大変難しいこととは存じますが、どうかくれぐれもご自愛ください。



※1 公益社団法人セーブザチルドレンジャパン https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3170

※2 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会新型 <https://jascap.info/>

自分でできる！心のマッサージをやってみよう！



3月からの臨時休校、4月になり、やっと学校復活！かと思ったら、臨時休校の継続が決定。

このようないつもと違う環境が続くと、安定した生活を送ることは難しくなると思います。

不安や落ち着きのなさなど、心身の違和感を感じている人も多いのではないのでしょうか。

しかし基本的にこのような違和感是非日常である今の環境では自然なことであり、必ずしも悪いものではありません。心配な気持ちがあるからこそ、私たちはこの未曾有の事態に危機感をもって対応することができるためです。ただ過剰になると、やはり良いものではなく、バランスをとることが大切であると考えられます。

これらのことを踏まえ、今回は「自分でできる、心のマッサージ」として、さまざまなリラクゼーション法を紹介します。気持ちのすべてを良くすることは難しいですが、少しでも気持ちを良い方向に傾けることはできると思います。よかったら試してみてくださいね。

最後になりましたが、自分一人ではどうしようもないときは抱え込まないように、身近な人に相談してみましょう。もちろんスクールカウンセラーもご活用くださいね。

心の救急箱

- 手のリラックス**
 - ①両手で力を込めて「グー」を作る
 - ②そのまま 5 秒数える
 - ③その後、ゆっくり力を抜く
 - ④力を抜いたら、今度は 10 数える
 - ⑤これを3回行う。
- 思考停止法**

ネガティブな考えや感情が頭の中でグルグルしてきたら思いっきり頭の中で「ストップ！！」と言ってその考えや感情を止める。
- イメージにおけるリラックス法**

「心地いいなあ」と自分が思える場所や出来事をイメージする。それにより、ネガティブなことに対しての“とらわれ”から解放されやすくなる。
- 10 秒呼吸法**
 - ① 姿勢を整える
 - ② 静かに目を閉じる
 - ③ 口から息を全部吐きだす
 - ④ 1、2、3と鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる
 - ⑤ 4で、いったん息を止める
 - ⑥ 5、6、7、8、9、10で、口から息を吐きだしながらお腹をへこませる
 - ⑦ ④～⑥をくり返す
- 冷たい水を飲む**
- 暖かいタオルで首や顔を温めてみる**

◇NGワードゲーム

○どんなゲーム？

- ・NGワードは「クルマ」「俺」「朝ごはん」など、会話をしてると思わず出てきそうなものを参加者が1人一枚ずつ紙に書き、自分が書いたNGワードの紙が、自分以外にいくように配ります。
- ・参加者は円になり、それぞれNGワードを額に張るなどして自分だけ分からないようにします。
- ・参加者は、他の参加者にNGワードを言わせるように自由に会話をはじめます。
- ・参加者は相手の会話の運びを見て自分に何を言わせたいのか予想する。
- ・NGワードを言ってしまったら失格。
- ・最後まで残った人が優勝です。

準備するものは
人数分の紙とペンでオッケー！



◇20の質問

○どんなゲーム？

- ・回答者(1名)と質問者(複数可)に分かれます。
- ・回答者は事前に答えとなる単語(「犬」「愛知県」「クルマ」など)を考え紙に書きます。
- ・質問者は回答者が書いた単語を当てるというゲームです。
- ・質問者は20回質問ができ、「それは～ですか？」など、Yes / No で答えられるもので質問します。
- ・回答者は嘘をつかずに Yes / No で答え、質問者はそれを受け、答えを絞っていき正解が分かれば、回答します。20問以内の正解を目指しましょう。



○◇ハイポーズ

○どんなゲーム？

- ・問題者(1人)と回答者に分かれます
- ・問題者は、答えとなる動作を決めます(例 徒競走、ラジオ体操など)
- ・問題者は、回答者の前で、答えとなる動作の制止した状態を体で表現します(走っているシーン、体操している場面など)
- ・回答者は、何の動作かを当てます



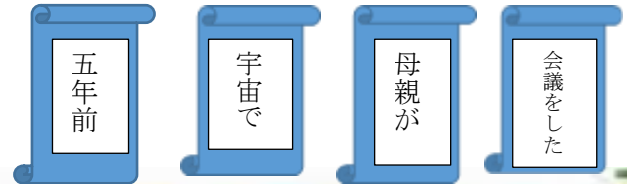
◇いつどこで何したゲーム

○どんなゲーム？

- ・参加者それぞれが「いつ」「どこで」「誰が」「何をした」の4種類のカードをいくつか作成します。
- ・書いた後は紙を回収し、カテゴリーごとにまとめて袋に入れます。
- ・毎回4人がそれぞれ「いつ」「どこで」「誰が」「何をした」の袋から紙を一枚ずつ引き、文章を完成させます。
- ・ちぐはぐな文が出来れば面白く、つじつまの合う文が出来上がれば嬉しい遊びです。
- ・「誰が」に友達の名前を書く人もいるので、「何をした」には悪いことは書いてはいけないなど注意喚起をしましょう。

○準備するもの

- ・紙、ペン、袋



◇Good and New

○どんなゲーム？

- ・少人数でやるのに向いているゲーム。
- ・24時間以内に起きた「楽しかったこと」「新しく知ったこと／気づいたこと」をそれぞれ発表します。ひとりが発表し終わったら拍手をして、また次の人が発表するというものです。
- ・ポジティブなネタがお題になるので、自然と空気が和みます。
- ・司会者を決めておき、先に司会者が自分の「楽しかったこと・新しく知ったこと／気づいたこと」を先に発表しておくことで、他の参加者が発言しやすくなります。



◇3と5パッチンゲーム

○どんなゲーム？

- ・円になります。1から50までの数を時計回りにテンポよく数えるゲームです
- ・1から50まで、1人ずつ順番にテンポよく数え、3と5のつく数字の時だけ数字を言わず手を1回パンとたたきます
- ・どこかで間違ってしまった場合は、もう1度1からスタートです。
- ・50まで言い終えることができれば成功です。

