



相談室だより～生徒のみなさんへ（2020年5月発行）

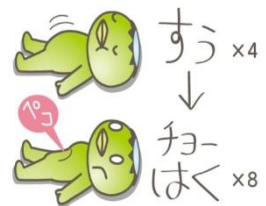
ゴールデンウィークが終わり、再開される予定だった学校が再び臨時休業になりました。最初は「休校だ！うれしい！」と思っていた人もいるかもしれませんが、お友達に会えないし、自由に出歩くこともできない毎日に、ヒマをもてあましたり、つまらないと感じている人が多くなっているのではないのでしょうか。また、勉強や受験はどうなるのかな？とか、新型コロナウイルスとの戦いはいつまで続くのだろう？かかったらどうしよう…など不安や緊張を抱えている人、楽しみにしていた行事や部活の大会が中止や延期になって悔しい思いをしている人もいるかもしれません。

新型コロナウイルスは目に見えません。だからみなさんのイライラや不安、悔しい気持ちをぶつける相手がおらず、代わりに家族同士でイライラをぶつけあってしまうことがあります。その結果お互いにいやな気持ちだけが残る。これは家族みんなにとってしんどいことですね。

不安や緊張、イライラをゆるめるためにはしっかり息をはくことが有効だと言われています。息をはくと副交感神経ふくこうかんしんけいが働いてリラックスできるのです。今回はリラックス呼吸法というリラクゼーション法をご紹介します。ぜひためしてみてくださいね。

リラックス呼吸法

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐいすにこしかけます。目は閉じていても、開いたままでもいいです。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸ふくしきこきゅう（おなかに空気を入れる）で深呼吸しんこきゅうをします。
- ③鼻から息を吸って、口からゆっくりとはき出します。
- ④1, 2, 3, 4 でもう一度鼻から息を吸って→2秒止めて→5, 6, 7, 8, 9, じゅう～で口からはき出します。
- ⑤もう一度、楽～に、気持ちよく深呼吸をします。
- ⑥息をはく時に、こころのイライラや心配ごとなどを「一緒にはき出すぞ！」というイメージで、ゆっくりと息をはき出します。
- ⑦自分のペースで、しばらく続けましょう（1分間ほど行います）。
- ⑧最後に全身でうーんと伸びをします。肩や首を回したらおしまいです。



この呼吸法の他にも、いろいろなリラクゼーション法が『社会応援ネットワーク』のホームページ『災害時や緊急時にすぐできる！ストレスマネジメント実践集』に動画付きで紹介されています。興味がある人は、おうちの方をお願いして検索してもらって下さいね。

これ以外にも、お風呂にゆっくりつかる、好きな音楽を聴く、好きなものを近くに置いたりさわったりするなど、自分が好きなことをすると気持ちが落ち着きます。ストレッチや散歩など、体を動かすこ

ともいい気分転換になりますよ。自分を大切に、できていることにも目を向けましょう。

そしてもうひとつ、スクールカウンセラーからみなさんに伝えたいことがあります。このような日々を過ごしていて、心配なことやつらいことがあるのは当たり前です。こんな時だからこそ、一人でがまんせずに気持ちをほき出すことが大事です。人に頼っていいのです。あなたの気持ちを心の中に閉じ込めず、おうちの方、学校の先生、お友達など、信頼できる人に話して下さいね。



保護者の皆様へ

学校の臨時休業が長引き、保護者の皆様もお子様の世話をしながら在宅ワークや家事をこなさねばならないという、いつもと違う生活を余儀なくされていることと思います。この先どうなっていくのかが不透明な中、疲れがたまったり不安や心配ごとが大きくなっている方もいらっしゃると思います。イライラを強く感じることもあるかもしれません。

それらはこのような非常事態においては正常な反応ではありますが、つらいという気持ちの現れでもあります。お子様のケアも大切ですが、どうぞご自身のセルフケアも大切になさって下さい。たとえば、**適度な運動をする／リラックスをこころがける(生徒のみなさんに紹介した呼吸法も試してみてください)／できるだけいつも通りの日常生活を送る／人とつながり、困りごとは相談するなど。**

それでもつらい時や、気持ちに余裕がないと感じる時は、以下のことを心がけて下さい。

●自分自身のケアを優先する。

保護者をご自身のケアをして元気になれば、それを見ているお子様にとってセルフケアのお手本となるでしょう。ご自身の心やからだも大切にして下さい。

●「つらい」と感じた時は「なまけモード」で。

きちんとできなくても、ほどほどに、できることだけをやれば OK です。しっかり休養しましょう。気持ちに余裕ができれば、やれそうなことから取り組めばいいのです。

その他に…**成育医療センターHP (セルフケア、リラクゼーション)** や、『**家庭で過ごす期間の子どものストレスとその対応**』(本田恵子 早稲田 コロナで検索)が役に立つかもしれません。

困ったことや心配なことがありましたら、ぜひご遠慮なく学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。(伊勢原中学校:0463(95)2539/相談室直通電話:090(4243)2864)

カウンセラーは火・木曜日 9時半～17時に学校にいて(5/14、21は除く)、生徒および保護者の皆様からの来室相談、及び電話相談を受け付けています。電話に出られない場合は折り返します。お名前と連絡先を留守電に入れておいて下さい。相談の秘密は守ります。

