

相談室だより

尾張旭市立東中学校

令和2年 4月号

初めまして、今年度から東中学校に来ました。スクールカウンセラー石本です。これから、毎週火曜日の12時から17時に来ます。みなさんとお会いできる日を楽しみにしています。

さて、今現在、新型コロナウイルス感染症の収束はまだ見えていません。みなさんの中にも長期休校が続き、不安になったり、実際に生活が変わったり…という人もいるかもしれません。突然のことでいろいろな気持ちになることは、自然なことです。ただ、それが長く続くと嫌になってしまいますよね…。そこで、この大変な時期を乗り切るためにもどのようなことを心がけて過ごすといいか、伝えたいと思います。みなさんの生活のヒントになればいいと思います。

今回のテーマは、「レジリエンス」…「心の回復力」です。



レジリエンスっていうのは、みなさんが持っている心の力なんです。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心が不安定になっても、そこから回復していくことができる、そんな力をみなさんは持っています。こんな時だからこそ、みなさんの持っているレジリエンスを働かせる生活を送ってみましょう。ポイントは7つあります。

① つながりを大切にしよう。

家族といろいろな話をしてみましょう。また、友だちとはなかなか直接会うことができないので、メールやLINEができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。実際にやったことや感じたことを家の人や友だちに話してみましょう。

② 規則正しい生活をしてみよう。

レジリエンスは規則正しい生活と関係することが分かっています。早寝早起き・3食しっかり食べる。そういった規則正しい生活をするのを大切にしましょう。

③ 時間を決めて遊ぼう。

ゲームなどを気分転換にやっている人も多いのでは？ただ、学校が休みですと終わりが見えなくなって、ずっとしていることがあるのではないのでしょうか？時間を決めてみてください。自分を自分でコントロールすることができることでレジリエンスが高くなります。

④ リラックスできることをやってみよう。

眠れないときや、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法があります。以下のリラックス法をぜひ試してみてください。

1. 椅子など安定した場所に座りましょう。
 2. 両手・上腕・背中・肩・顔と全身の筋肉に一気にぎゅーと力を入れます。
 3. 10秒間十分に緊張を味わったら、ゆっくり力を抜き、全身をダラーンとし、身体の心地よさを感じます。
- ※難しい場合は部分ごとにやってみましょう。



⑤ 学校が始まったらやりたいことを考えよう。

次に学校に行ったときに何を話そうかな？とたくさん考えてみましょう。「友達と思いっきりしゃべりたい」、「グラウンドでサッカーしたい」などなど、こんなことしたい、あんなことしたい、したいことをたくさん考えて書いてみましょう。



⑥ チャレンジをしよう。

学校にいけない時間、せつかなので、家で出来るチャレンジをしてみましょう。例えば、「勉強のわからないところ復習してみよう」「体幹鍛えてみよう」「前から気になってた本読んでみよう」「パンやお菓子を作ってみよう」などなど、なんでもいいです。まさかこんなことをする日が来るとは！と思うようなものにチャレンジしてみるのも面白いかもしれません。



⑦ 人助けをしよう。

他の人を助けてみましょう。例えば、家で洗濯物を干す手伝いをするのも、家族を助けることになります。また、学校にいけるようになったらこんな人助けをしよう！と考えてみるのもいいと思います。実は人を助けることはレジリエンスを育てるって言われているんですよ。



保護者みなさまへ

健康のこと、仕事のことなどなど、「この先どうなるんだろう。」「もし大変なことになったらどうしよう。」という漠然とした不安があると思います。このような状態で、ストレスや不安、恐怖を感じるのは当然のことです。まずは、日々頑張っている自分を褒めてあげてください。また、大人の不安がお子様に伝わり、「わけのわからない不安」をお子様が感じてしまうことがあるかもしれません。

それを防ぐために、まずは大人が正しい情報を受け取り、お子様の理解に合わせた情報の提供や正しい情報の受け取り方について話し合うなど、家族や身近な大人がサポートしてあげてください。そして「こんなことしてみよう」と、お子様と一緒にできることをぜひ探してみてください。

休校中の生活や学校再開後の学校生活に、不安を感じている生徒・保護者のみなさんに電話相談を毎週火曜日の12:00~17:00に受け付けていますので、ご連絡ください。(東中学校 54-6511)

