

スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの浅井 かすみです。

体育大会、期末試験も終わり、そろそろ疲れが出てきている時期ではないでしょうか。また、梅雨の時期に入りましたが、今年は雨が少ないですね。昨年とは状況が違って、水不足が心配です。

昨年の豪雨災害からまもなく1年になります。今でも雨や雷の日には不安に感じてしまう人もいると思います。また、今は何も問題がなくても、豪雨災害のあった7月8日が近付くと、不安定になる人も出てきます。これは、“アニバーサリー反応”といって、誰にでも起こりうる反応です。

いつもと様子が違うな、イライラするな、落ち込むな、不安を感じるな、身体がだるいな…など、様々な症状が出てくる可能性があります。そのようなときには、安心、安全が確保されている場所でゆっくりと休息をとること、自分なりにリラックスすることが大切です。

今回は、誰にでもできるリラックスの方法をご紹介します。生徒のみなさんは、各クラスで一度ご紹介したので、覚えている人もいるかもしれません。おうちの人と一緒にやってみてください。

○呼吸法

人間は、緊張状態やストレス状態にあると、呼吸が浅く、速くなってしまいます。逆に、リラックス状態にあると、呼吸は深く、ゆっくりになります。心の状態と呼吸は互いに影響し合っています。そのため、深くゆっくりとした呼吸を意図的に行うことで、心はリラックス状態になります。

<やってみよう>

- ① 目を閉じて、楽な姿勢でイスに座ります。
- ② 口からすべての息を吐き出し、お腹をへこませます。
(このときに、いやな気持ちを吐き出すイメージでおこなってください。)
- ③ 鼻から息を5秒かけて吸います。
- ④ 2秒息を止めます。
- ⑤ 口から息を10秒かけて吐き出します。
- ⑥ ①～⑤を数回繰り返します。
- ⑦ リラックスできたら終了です。

○保護者のみなさまへ

お子様の様子がいつもと違うときには、“アニバーサリー反応”が起きている可能性があります。叱るのではなく、ゆっくりとリラックスできる場で、お子様の話に耳を傾けてあげてください。また、大人でもアニバーサリー反応が起こる可能性は十分にあります。ご自身のケアもしっかりとおこなってください。

ご自身やお子様の様子がおかしいと思われる時期が、長期間にわたる場合は、専門的にケアをする必要があります。学校でのカウンセリングで十分元気になる人もいらっしゃいますが、場合によっては医療機関をご紹介させていただくこともあります。ご心配な方はお気軽に、相談にお越し下さい。

○相談室開室日・予約可能時間

7月、8月、9月は以下の日程で相談室を開室します。相談は予約制になっています。話を聞いてもらいたい人は、教員にお願いして予約をいれてもらってください。

保護者からの相談も受け付けております。誰かに話をするだけで、不思議と心が軽くなったりするものです。困っていること、心配や不安に思っていることがありましたら、一人で悩まずに相談にお越しください。急に悩みを話すことが難しければ、初めは雑談でも構いません。お気軽にどうぞ。

・相談室開室日

7月	5日, 12日
8月	30日
9月	6日, 13日, 27日

・予約可能時間

①	9:50~10:40
②	10:50~11:40
③	13:25~14:35
④	14:25~15:35

※開始時間の調整は可能ですので、ご希望の時間がありましたらお問い合わせください。

※7月5日、12日、9月27日は午前中のみ開室です。

連絡先
向島中学校
0848-44-0416