

# スクールカウンセラー便り No. 1

みなさん、こんにちは。

学校が休校になり、約2か月が経とうとしています。外出自粛を余儀なくされ、日々ストレスが溜まっていることでしょうか。このようにストレスが溜まった状態で一人で過ごす時間は、ネガティブ感情が起りやすいです。特に耳に入ってくる情報が、ネガティブな話題が多くなっているため、余計に起りやすい状態になっています。

そこで、少しでもポジティブな感情が起こるように一緒に考えましょう。

## 自分の気持ちをコントロールしてみよう

私たちの気持ちは時間やいる場所によって異なってきます。そのため、時や場所によっては、とても強い感情を経験することがあります。みなさんは、どのような時や場所で、強い感情を感じるのでしょうか？

- 例1** ・外出しようとする、とても心配な気持ちになる
- ・家にいると、安心できて心からホットした気持ちになる
  - ・家に一人でいると、とても不安な気持ちになる
  - ・人と一緒にいると、とても不安な気持ちになる
  - ・ひとりでいると、気楽で本当に幸せな気持ちになる
- 等々、様々です。

私たちは、楽しい気持ちになる場所や行動を好み、嫌な気持ちになる場所や行動を避けようとしています。ところが、自分がしたいと思うことであっても、強い気持ちが起きてくると、それを止めたり、途中であきらめたりすることがあります。

- 例2** ・友達と一緒にいたいのに、不安な気持ちが強い場合は友達に会うことができないと感じる
- ・勉強しようと思っても、不安な気持ちが強いと勉強が手につかなくなる

ネガティブな気持ちがあまりに強くなると、行動の邪魔をしてしまい、自分でしたいと思っていることでもできなくなってしまいます。自分の気持ちをある程度コントロールできれば自分のしようと思っていることが邪魔されなくなります。では、何をすればよいのでしょうか。

## ネガティブな気持ちをコントロールするための方法を試してみよう。

### リラックスができるようになる方法

リラックスするための方法はさまざまです。身体を使った練習方法や、ホッとできるイメージを利用する方法もあります。

- リラックスする方法は一つではない
- 時と場合によって効果的な方法が異なる
- 自分に合った方法を見つけることが大切

この3つのポイントに注意しましょう

### 身体を使ったリラクゼーション

#### ◎身体の緊張を緩める（緊張をほぐす）

身体の動きを利用します。まず全身に力を入れて身体の主要な筋肉を5秒緊張させます。そして、次に全身の力を抜いて緊張を緩めていきます。この時、息を吐き切ることを意識しましょう。

身体に力が入って緊張している時、緩んでいる時、それぞれどのように感じたのか注目すると、身体の中には緊張している部分としていない部分があることに気づきます。

#### 始める前の注意点

- ・温かな、静かな場所を選ぶ
- ・座り心地のいい椅子に座るか、柔らかい床の上に横たわる
- ・なるべく人に邪魔されない時間帯を選ぶ
- ・身体に力を入れる場合、あまり強く力を入れすぎず自分が感じる程度にする
- ・3～5秒身体に力を入れ、その後に力を抜く
- ・身体の様々な部分に順に力を入れ、それぞれ2回ずつ行う
- ・力を抜いた後は、その部分を動かさないようにする

「それではやってみましょう」

☆腕と手：こぶしを握り、まっすぐ正面に腕を押し出す

☆脚と足：つま先を下に向けた形で、そっと脚をあげ、前面にのばす

☆腹：背筋を伸ばし、息を吸ったまま止める

☆肩：肩をすくめる

☆首：椅子にもたれた形で、頭を後ろにそり返す

☆顔：顔をくしゃくしゃにして目を強くつぶり、唇をギュッと閉じる

以上のそれぞれの動作をした後に全身の力をぬいてみよう

#### ◎運動をする

運動は筋肉を緊張させ、そして緩めるのと同じ効果があると感じる人もいます。

例 適度なランニング、ウォーキング、等…

そのあとはクールダウンのためにストレッチをするといいです。

#### ◎呼吸を活用する

身体を動かす時間に余裕がない場合に役立ちます。

ゆっくりと深呼吸し、5秒間そのまま息を止めてゆっくりと息を吐いてみましょう。この時、息を吐き切ります。呼吸する時は「力を抜いて楽にして、もっと楽にして」と心の中で自分に語りかけるようにしましょう。数回繰り返すことで、身体のコントロールを取り戻せるようになります。

## イメージを活用したリラクゼーション

イメージを活用して、気持ちのよいリラックスした状態をもたらす方法です。

あなたは、どのような場所にいる時、もっと落ち着いた気持ちになりますか？以前に行ったことのある場所や、想像の中にしかない空想の場所でもかまいません。できるだけ静かで安心できる場所を思い描きましょう。その景色の中に、匂いや、風を感じる触覚、暖かい日差しなど五感を使って想像してください。

## 気楽にできることを活用したリラクゼーション

すでに、リラックスできる方法として活用している人もいます。

- 例
- ・本やマンガを読む（不安でそわそわしている時など）
  - ・テレビ、DVDなどを見る（嫌な気持ちで寝そべっている時など）
  - ・音楽を聴く（眠れずイライラしている時など）
  - ・散歩する（勉強に行き詰った時など）
  - ・寝る（とにかく何も考えたくない時など）

不安やイライラなど、嫌な気持ちは気づいた時には大きくなりすぎて、どうしようもなくなっている場合も多いです。日頃からリラクゼーション方法を活用することが大切です。

**※注意！** ゲームは副交感神経を刺激するため、身体のリラクゼーションにはあまり効果がありません。特に「勉強疲れ」解消のつもりでゲームをすると、さらに脳も疲れてしまいます。体や脳が疲れてしまうと、気持ちも…という悪循環にはまらないよう気を付けましょう。

先日のお便りでもお知らせしましたが、  
スクールカウンセラーは木曜日に学校にて待機し、電話相談を受け付けていますので、遠慮なく、相談して下さい。

「相談しても何も変わらない…意味ない…」と  
考えている人も、一人、家の中でもんもんと  
しているより、吐き出すことが大切ですよ。

待っていますね。



5月の相談日（予定）：7日、14日、21日、28日 ※      は、11：00～15：00

6月の相談日（予定）：4日、11日、18日、25日

問い合わせ先 電話：0479-25-0311

スクールカウンセラー 椎名 郁

※来校日や、時間帯の変更がある場合は、休校中：ホームページ、登校後：電子掲示板でお知らせします。分からないことがあれば下記の教育相談係に相談してください。

教育相談係 1年次 平野 2年次 加瀬由 3年次 佐久間

藤原（生徒指導部長） 辰野（3年次） 寺口（養護） 石金（養護） 坂本（SSW）