

スクールカウンセラーだより

京都市立烏丸中学校
令和2年5月

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの安藤麻紀です。新型コロナの影響で、学校の休業が続いているですね。お休みが続き、「やる気が出ない」「なんだかだるい」「学校が再開した時に行けるか不安」「早く学校に行きたい」「ヒマでしょうがない」「まだまだ休みたい」などなど、いろいろな気持ちになっているかと思います。

このお便りでは、簡単な心のスイッチの入れ方や、ストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法を「8個」紹介しますので、ぜひ自分にピッタリくる方法を探して、試してみてください。

①朝に起きる

休みの日が続くと、いつも以上にゲームやスマホをしてしまったり、ついつい夜ふかしをしてしまったりと、生活リズムが乱れてしまいがちです。**普段通りの生活を送るように、学校に行く時の起きる時間に起きて朝ごはんを食べる、いつも寝る時間に寝る、ということを改めて意識してみてください。**



②10秒呼吸法（深呼吸）

深呼吸、つまり深く息を吸って吐くことは、身体と心にとてもいい効果があります。

1.2.3で空気を鼻から吸って、4で少し止めて、5.6.7.8.9.10で口から細くゆっくり吐き出しましょう。**身体の中の空気を入れ替えるイメージ**で、お腹の膨らみに意識を向けながら、新鮮な空気を取り入れてみてください。

ゆっくり深呼吸することでリラックスして、心が穏やかになります。ドキドキと緊張しているときにも、心を落ち着ける効果がありますよ。何回か繰り返してみましょう。

③たくさん笑う

“笑い”は人にさまざまない効果をもたらすことが研究によってわかってきてています。

笑うことで**免疫力がアップ**したり、脳の働きが活性化されて**記憶力がアップ**したり、**リラックス効果**もあったり…これだけでも、いかに笑うことが大切かわかってもらえると思います。

なんだか気持ちがモヤモヤするときや余裕がないときこそ、テレビのバラエティ番組やお気に入りの動画などを見て、思いっきり笑いましょう（見すぎには注意！）。

④ツボ押しによるリラックス法

親指を使って、“イタ気持ちいい”くらいの強さでグーっとゆっくり押してみましょう。

◎労宮（ろうきゅう）

緊張した時にリラックス効果のあるツボで、手の平の中央部分にあります。



◎内関（ないかん）

手首にある横に入ったしわの部分から、指3本分あたりの腕の中央部分を親指で押さえると、動悸（心臓の鼓動）が安定する効果が得られます。



⑤気持ちを紙に書き出す

不安、心配、イライラ、もやもや…そんな“いろいろな気持ち”を自分の中にためこんでいると、どんどんしんどくなっています。

うまく言葉にできなくてもOKですので、とにかく「今の自分の気持ち」を紙に書き出してみましょう。ひたすら書くだけでも、意外と気持ちがスッキリしますが、もしかしてこんな人は、例えば「〇〇が心配」「△△が不安だー」と書き出して、その気持ちをどうしたら軽くできそうか、自分なりのアイデアを思いつくだけ書き出してみましょう。「～～をがんばってみる」「とりあえず口から始めてみる」というように、今できそうなことを書いているうちに、気持ちが整理していくかもしれません。



⑥部屋を掃除する

“部屋の乱れは心の乱れ”という言葉があるように、部屋が散らかっていると、気持ちもなんだか落ち着きません。そろそろ学校が始まるタイミングで一回リセット！」のつもりで部屋をキレイにしてみると、きっと心もスッキリして、これから心の準備が整いやすくなるハズですよ。

いきなり全部キレイに、となると、エネルギーも時間も沢山必要なので、「まずは机の上だけ…」「今日は部屋のこの部分だけ！」など、ちょっとずつでも全然OKです。

片づけているうちにやる気が出てきたら、「今日はもう少しやってみよう！」と頑張ってみましょう。徐々にキレイになっていくと、気持ちもスッキリしていきます。

キレイになったら、今度はその状態をできるだけ保つことを意識してみてください。

そのときのコツとしては、めんどうくさがらずに少しだけ頑張って、とにかく“元あった場所に戻す”…当たり前ではありますが、これを意識するだけで、ずいぶん変わってくると思います。



⑦積極的に運動をする

体を動かすことが、感情や気分に影響を与えることはよく知られています。

運動をすると、「イライラ」「不安」が減り、「幸福感」「やる気」が増えることが、多くの研究で分かっています。

どんな種類の運動をするか、どのくらいの時間するか、は関係なく、少しでも運動をすると効果が出るそうです。その場で足踏みしてもいいですし、ラジオ体操もいいですね。自分でできそうな運動を、できるだけ午前中のうちにすると、「元気」スイッチが入りやすいですよ。

⑧今日起きた良いことを「3つ」書き出してみる

一日の終わりに今日をふりかえって、良かったことを思い出してみましょう。これが習慣になると、自己肯定感が高くなると言われています。良くなかったこともあったかもしれません、一日の終わりは、良かったことを思い出して、気分を良くしてみませんか？

「朝に起きた」「ゲームで欲しかったアイテムが手に入った」「快便だった」「たくさん笑った」などなど、マイナスなことでなければ、何でもOKです。

いろいろな方法を紹介しましたが、どうだったでしょうか？

「これ、試してみようかな」と思う方法があった人は、どれかひとつでも構いませんので、実際に試してみてください。人によって、自分に合う方法はそれぞれですので、いろいろ試して、気持ちをスッキリさせていきましょう。



スクールカウンセラー
安藤麻紀