

スクールカウンセラーだより

きょうとしりつらくゆうちゅうがっこう
京都市立洛友中学校

れいわ ねん がつ
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
そごうひろこ
十河博子です。

しんがたころなかんせんしょう えいきょう がっこう おやすみ
新型コロナ感染症の影響で、学校のお休みが
ながび すとれす
長引いていますが、ストレスはたまっていますか。

すとれす たいしょほう きも お つ ほうほう しょうかい
ストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法を紹介します。



①普段通りの生活を送ることが大事です。

おじかんおあさた
いつも起きる時間に起きて朝ごはんを食べる,



ねじかんねあまえいしき
いつも寝る時間に寝る、という当たり前のことを意識しましょう。

②深呼吸する（10秒呼吸法）

ふかいきすはからだこころ
深く息を吸って吐くことは、体と心にとてもいいです。

からだなかくうきいのかいめーじびょうしんこきゅう
体の中の空気を入れ替えるイメージで10秒かけて深呼吸

1.2.3

4

5.6.7.8.9.10



しんこきゅうこころおつ
ゆっくり深呼吸すると、心が落ち着きます。

なんかいくかえ
何回か繰り返しましょう。

③たくさん笑う

わら
笑うと・・・免疫力がアップ

きおくりょく
記憶力がアップ

りらっくす
リラックスできる



なんだか気持ちがモヤモヤするときは、たくさん笑いましょう。

きも
気持ちが少し楽になります。

④ツボ押しによるリラックス法

おやゆび
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)

てひらまなか
手の平の真ん中



りらっくす
リラックスできます。

内関 (ないかん)

てくび
手首から、指3本分あたり



どうき
動悸 (ドキドキ) が
おつ
落ち着きます。

⑤気持ちを紙に書く

「今の自分の気持ち」を紙に書いてみましょう。



うまく書けなくてもいいです。

「○○が心配」

「△△が不安だ～」

書くだけでも、スッキリします。

今できそうなことを書いてもいいです。

「～～をがんばってみる」「とりあえず口から始めてみる」

「こうなりたい！」「こうしたい！」

⑥部屋を掃除する

部屋が散らかっていると、落ち着きません。

部屋をキレイにすると、きっと心もスッキリします。



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？

どれかひとつでも構いません。試してみてください。

人によって、自分に合う方法は違います。

いろいろ試して、気持ちをスッキリさせましょう。



スクールカウンセラー・十河