

# 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  
新型コロナウイルス感染症の影響で、学校のお休みが  
ながび  
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 たいしほつ 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。

ふ だんどお せいかつ おく だいじ  
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、

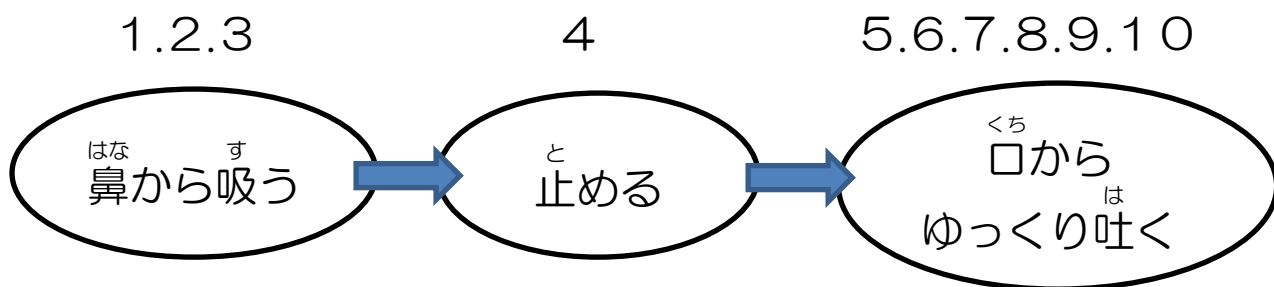
ね じかん ね あ まえ いしき  
いつも寝る時間に寝る、という当たり前のことを意識しましょう。



しんこきゅう びょうこきゅうほう  
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 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



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・・・めんえきりよく あっ ぶ  
免疫力がアップ

きおくりよく あっ ぶ  
記憶力がアップ

りらくくす  
リラックスできる



き も も や も や  
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 すこ らく  
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 つか い た き も つよ ぐー  
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

お  
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



りらくくす  
リラックスできます。

内関（ないかん）

てくび ゆびさんぽんぶん  
手首から、指3本分あたり



どうき どき どき  
動悸（ドキドキ）が

お っ  
落ち着きます。

## ⑤ <sup>き も かみ か</sup>気持ちを紙に書く

<sup>いま</sup>「<sup>じぶん</sup>今の<sup>き も</sup>自分の<sup>かみ か</sup>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。

「〇〇が<sup>しんぱい</sup>心配」  
「△△が<sup>ふあん</sup>不安だあ〜」

書くだけでも、<sup>すっきり</sup>スッキリします。

<sup>いま</sup>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□□から始めてみる」  
「こうなりたい!」「こうしたい!」

## ⑥ <sup>へ や そうじ</sup>部屋を掃除する

<sup>へ や</sup>部屋が散らかっていると、<sup>おちつ</sup>落ち着きません。

<sup>へ や</sup>部屋を<sup>きれい</sup>キレイにすると、<sup>こころ</sup>きっと心も<sup>すっきり</sup>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。

<sup>ひと</sup>人によって、<sup>じぶん</sup>自分に<sup>あ</sup>合う方法<sup>ほうほう</sup>は<sup>ちが</sup>違います。

いろいろ試して、<sup>き も</sup>気持ちをスッキリさせましょう。



すくーるかうんせらー そごう  
スクールカウンセラー・十河