

# スクールカウンセラーだより

京都市立洛友中学校  
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十河博子です。

新型コロナの影響で、学校がお休みが長引いてしまい、驚いている人も多いのではないのでしょうか。

「ゆっくり休めてうれしい！」という人もいれば、「気持ちが落ち着かない…どうなるんだろう…」と心配や不安な気持ちになっている人もいますかと思えます。



人間は急な出来事やいつもと違うことにストレスを感じるものなので、そういった心配や不安といった気持ちが湧いてくるのはとても自然なことです。ただ、そういった気持ちのまま過ごすのは、なかなかしんどいですよね。

普段学校に通っているときよりも体を動かす機会が減り、また、自由に出かけられないこともストレスになり、「気持ちがなんだかスッキリしない…」という人も多くなる可能性があります。

このお便りでは、簡単な心がまえやストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法をいくつか紹介しますので、「なんだか気持ちが落ち着かない」という人は、是非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基本的な心がまえ

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。こういう時こそ、普段通りの生活を送ることが大事ですので、いつも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、という当たり前の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、身体と心にとっ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よう。

### ③たくさん笑う

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

たくさん笑うことで、気持ちが少し楽になるかもしれませんよ。



### 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きます。

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、もしできそうな人は、例えば「〇〇が心配」「△△が不安だあー」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った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□□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、気持ちが整理できていくかもしれません。

これは、なにか新しい目標を立てるときにも使える方法です。

「こうなりたい!」「こうしたい!」と思う大きな目標を立て、そこに向けて簡単に達成できそうな小さい目標を段階的に立てて、そこからスタートして、大きな目標に向かって徐々に近づいていきましょう。



## 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。3年生の皆さんは春からの新しい生活、1,2年生の皆さんは新学年に向けて、「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、4月からの心の準備が整いやすくなるはずですよ。

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。

---

いろいろな方法を紹介してもらいましたが、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・十河

