

# カウンセラーだより

京都市立久世中学校

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**小野山 武克**(おのやま たけよし)です。今年度もこれまでと変わらず、週に1回＝月曜日に中学校へ来ています。

## 休校中のストレスについて

今年度は新型コロナの影響で、学校のお休みが続いており、「ゆっくり休めてうれしい！」という人もいれば、身体を動かすことが減ってストレスがたまっている人、「これからどうなるだろう…」と心配や不安な気持ちになっている人もいます。

人間はいつもと違うことにストレスを感じるものなので、この時期に心配や不安といった気持ちが湧いてきたり、気持ちが落ち着かずイライラしやすかったりす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。

今回のお便りでは、ストレスが大きい時の対処法についていくつか紹介します。良かったら試してみてください。

### ① 10秒呼吸法

深く息を吸って吐くことは、身体と心にとってもよい効果があります。

▷1.2.3で鼻から空気を吸って、4で少し止めて、5.6.7.8.9.10で口から細くゆっくりと息を吐いてみましょう。慣れてきたらお腹のふくらみも意識して(吸いながらふくらませて、吐きながらへこませる)身体の中の空気を入れ替えるイメージでやってみてください。

最初はぎこちなくても、くり返し練習することでうまくなります。ドキドキと緊張している時には、心を落ち着けさせる効果もありますので、身につけておくといざという時にも役立ちます。

### ② 今の気持ちを書いてみる

不安や心配、イライラ、もやもやといった気持ちが出てきて止まらない時には、“今、自分にとって何がしんどい(不安、心配、イライラする、もやもやする...)のか? ”、“それに対してどう感じているのか?” 思い浮かぶままに紙に書き出してみるのも効果的です。

ためこんだ気持ちを発散するだけでもスッキリしますが、心や頭のなかにたまった気持ちを書き出すことで、自分の状態について客観的に見ることができ、落ち着いて考えやすくなります。



ほかに“気分を変える方法”としては――

ゆっくりお風呂に入る／好きな音楽を聴きながら歌う、踊る、片づけをする／お気に入りのぬいぐるみをぎゅっと抱きしめる／ポーッと空をながめる／友だちと電話しながらアニメや動画を見る／丁寧に料理を作る／自分にとって最高のストーリーを空想する…など  
いろんな方法があります。ぜひこの機会に自分なりの解消法を探してみてください。

### ③「体内時計」を整える

私たちの身体には『体内時計』という仕組みがあり、1日のリズムに合わせて自然と脳や身体が活動的になったり眠くなったりします。ところが、休みが続いていつも以上に夜ふかしをしてしまったり、夜にゲームやスマホの光を浴びすぎたりすると、そのリズムが乱れてしまいます。体内時計は“朝の光を浴びる”，“朝食を食べる”ことでリセットされます。まずは朝日を浴びるところから.., なかなか起きられない人は、決まった時間に部屋を明るくするところから始めてみてはいかがでしょうか。



### ☆ 最後に... 人に相談すること

いろんな方法を試しても、どうしても解消しない、しんどくてたまらない時もあります。そういう時には、少し勇気がいりますが、だれかに話を聞いてもらうことや人に相談することを大切にしてください。人は自分の気持ちを言葉にしたり、だれかほかの人に理解してもらったりすると安心します。今は直接会って話すことが難しい時ですが、助けになってくれる人は必ずいます。苦しい時には一度「人に相談すること」も考えてみてください。

### 休校中の相談相手

- お家の人：一緒にいる時間が長いからこそ、時には言葉で伝えることが大切です。話すことで悩みに気づいてもらえることがあります。ちょっと恥ずかしい時には手紙やラインを使ってみるのもいいかもしれません。
- 学校：生徒が登校していなくても、先生たちは学校にきていますし、いつも皆さんのことを気にかけています。「困ったことがある」「ちょっと話したい」...時にはいつでも電話してください。



- 電話・メール・LINEで相談できるところもあります。

厚生労働省、自殺対策のページになりますが、たくさんの相談窓口が『相談先一覧』としてまとめられています。どんな悩みでも秘密を厳守して聞いてくれるところばかりです。

⇒「厚生労働省 相談先一覧」で検索してみてください。