令和２年４月２４日

蜂ヶ岡中スクールカウンセラーだより No1

スクールカウンセラー：湊　珠美

生徒、保護者の皆様へ

　昨年度より引き続き、蜂ヶ岡中学校にスクールカウンセラーとして勤務することになりました湊　珠美（みなと　たまみ）です。臨床心理士と公認心理師の資格を持っています。京都市と京都府で、スクールカウンセラーとして勤務して、１６年目です。よろしくお願いいたします。

＜カウンセラーからのメッセージ＞

　新型コロナウイルスの影響で，休校となり，ゆっくり休めてうれしいという人や，この先どうなるのか，気持ちが落ち着かない人もいるかと思います。人は，急な変化やいつもと違うことにストレスを感じます。こういったときに，心配や不安といった気持ちがでてくるのは，とても自然なことです。

　自由に出かけられないこともあり，運動不足になりがちで，気持ちもすっきりしない人は多いのではないでしょうか。

簡単な対処法を紹介したいと思います。

① できるだけ普段通りの生活をおくる

　いつも以上にゲームをしたり，スマホを見る時間が増える人も多いかと思いますが，普段の生活リズムを保つように心がけてください

② 深呼吸でリラックス

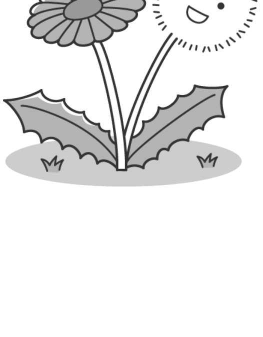
　まず，8 秒ぐらいかけて，口から細くゆっくり息を吐きます。１秒止めて，4 秒かけて息を吸います。何回かすると，気持ちが落ち着いてくるのが感じられるでしょう。

③ たくさん笑う

　笑うと，免疫力がアップするといわれています。

④ 気持ちを紙に書き出す

　不安，心配，イライラ，もやもやなどいろいろな気持ちを自分の中にため込んでいるとしんどくなってきます。今の自分の気持ちを紙に書き出してみましょう。書くだけで，意外と気持ちがすっきりします。自分でできるカウンセリングです。

●今は，三密を避けるためにカウンセリングは行っていません。ただ，何か困りごとがありましたら，学校に連絡を頂けたらと思います。カウンセリングができるようになれば，また，お知らせします。

＜勤務日時＞　金曜日　午前９時３０分～午後５時４５分