

心を健やかに保つお家時間の過ごし方

洛西中学校 スクールカウンセラー便り 第3学期号 令和4年2月

キーワードは「変化」と
「めりはり」

まだまだ寒い日が続いているですが、みんないかがお過ごですか？

3学期に入り、新型コロナウイルス対策のための「まん延防止等重点措置」が適応され、お家時間の過ごし方について考える機会が増えました。自由に使える時間が増えるのは良いけれど、どんな風に時間を過ごすのが健康にいいんだろう？？と疑問に思っている人も少なくないのでしょうか。

そこで、3学期のスクールカウンセラー便りは、「心を健やかに保つお家時間の過ごし方」をテーマにお送りします。

「心を健やかに保つお家時間の過ごし方」のキーワードは「変化」と

「めりはり」です。ここで言う「変化」とは、自分にとって心地いいお家時間の過ごし方の選択肢を複数持つこと、「めりはり」とは、集中してそれらに取り組んだ後には適度な休息をとることです。最初はどんなに楽しかったことも、それを何時間も続けていると、楽しく感じられなくなり疲れてしまうというのは、どの人にとってもなじみのある経験ですね。「変化」をつける手段、「めりはり」をつける手段を複数もっていることは、心身の健康にとって大切なことなのです。

悩みが長く続いたら、一人で抱え込まず、家族・先生・スクールカウンセラー(SC)に相談しましょう。

◆学期開室日時◆

曜日：火曜日

時間：10:00-18:00

1月11,18,25日

2月1,8,15日

3月1,8,15日

※予約の取り方※

以下のどの方法でも予約ができます。

- ・担任の先生に伝える。
- ・保健室の先生に伝える。
- ・森岡先生に伝える。
- ・電話 (075-331-6131) で予約する。
- ・SCに伝える。

○相談場所○

西校舎2階 カウンセリングルーム

心を健やかに保つお家時間の過ごし方具体例

* 変化のある時間の使い方 *	* めりはりをつけた時間の使い方 *
<ul style="list-style-type: none"> ・頭を使う時間：勉強 ・身体（筋肉・感覚）を使う時間：運動・ストレッチ ・心を使う時間：クラスメイトと話をしたり、家で家族と話をする等の人間関係に心を碎く。日記を書くなどして自分の心の整理をする。 <p>上記の例を参考に、主に心身のどの部分を用いて時間を過ごしているか、意識しながら過ごしてみよう。同じ部分をずっと使い続けず、心身のいろんな部分を使うことを心がけてみましょう。</p> <p>他にも、趣味に費やす時間：お菓子作り、料理、ゲーム、絵を描く、歌を歌う等もいいですね☆☆☆</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・集中した後は休憩しよう。深呼吸も効果的です。 ・できるだけ睡眠の質を上げよう。就寝1時間前に携帯電話やパソコンを見るのをやめたり、朝起きて朝日を浴びることも、その日の晩の睡眠の質を良くすることにつながります。 ・お風呂に入って身体をあたためよう。リラックス効果があります。 ・一人で静かに過ごす、何もしないでぼんやりする時間も大切にしよう。



他にこんなお家時間の過ごし方もあります

国立成育医療研究センターでは、2022年1月20日～3月31日まで、小学校1年生から高校3年生相当の年齢の方々の意見と希望を聞くために、「子どもの意見・希望調査」を実施しています。新型コロナウィルスに関することだけでなく、皆さんが日頃いただいている困りごとや悩み事、改善して欲しいと考えていることについてのアンケートです。所要時間は約10分です。回答結果は、誰が何と答えたかはわからないように集計され、子どもの権利が守られる社会をつくるために役立てられます。関心のある方は、「子どもの権利に関する子どもの意見・希望調査」(<https://forms.gle/CV4CwfrrkPnXa8jJ9>)にアクセスしてみてくださいね。こういったアンケートに回答することは、ご自分の心の整理にもつながりますよ。

* 保護者の皆様へ *

スクールカウンセラーは、生徒だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けします。中学生の時期は、心身が急激に発達し、言葉にならない形のサインが増え、それに対面する家族の戸惑いも増える時期です。成長を待つしかないこともありますが、その中でもできる工夫について、一緒に考えることはできます。どうぞ気軽にご予約ください。

参考資料：国立成育医療研究センター 「コロナ×子ども アンケート結果」

