

スクールカウンセラーだより

こんにちは！ 向島東中学校 スクールカウンセラーの芳田眞佐美（よしだまさみ）です。
新しい学年が始まったと思ったら、休校になり、いつもとちがう、落ち着かない日々が続いていますね。
お休みの間、どのように、毎日をすごしていますか？

- ・規則正しく生活している
- ・家族とよく話をする
- ・会えないけど、友達と LINE など話している
- ・家の中でからだを動かしている
- ・テレビばかり見ている
- ・ゲームをする時間が長くなっている
- ・やることがないのでダラダラしている
- ・SNS やゲームで夜おそくまで起きている など



学校がある規則正しい生活や先生や友達と話しをしたり、遊んだり・・・

今までふつうにしていたことが、長い期間できなくなると、こころと身体がつかれてしまいます。

例えば、つかれはこんな形であらわれます

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・落ち着きがなく、緊張している | ・集中力がなくなっている |
| ・イライラする | ・なんとなく不安や心配を感じる |
| ・筋肉が緊張する | ・ねむれない |

生活リズムが変わった時に、こころと身体につかれが出てくることは、自然なことです。

「しんどいな～つかれるな～」 「力が入らない～がんばれない～」 と感じる時、

不安・心配ごとがある時、

その気持ちを「こころの外に出す」ことで、こころが軽くなる、という効果もあります。

「こころの外に出す」ってどんなこと？と思いますよね。

自分の思っている事、考えていることをことばにする、文字にあらわす、絵で表現する、
身体を動かす、などです。ぜひ、ためしてみてください。

こころと身体につかれに当てはまるところがあった人は、カウンセラーに話をしにきてくださいね。元
気を取り戻す、お手伝いができると思います。学校が始まったら、お待ちしておりますね。

少しでも、こころを軽くして、休校期間を過ごせるようにと願っています。

