

スクールカウンセラー便り《第2号》

令和2年7月17日

京都市立白河総合支援学校

ムシムシとした日が続いていますね。体調管理が難しい時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。学校が再開して一ヶ月程経ちましたが、そろそろ疲れが出てきていませんか。体調が優れないと、気持ちもイライラしたり、マイナス思考になったり、落ち込んだりと、不安定になりやすいです。そこで、今回は気持ちを落ち着かせる方法をいくつかご紹介したいと思います。



～気持ちを落ち着かせる方法～

① 寝る前に今日の出来事で「嬉しかったこと」や「できたこと」を思い出して書き出してみる

寝る前に考えていたことは、寝て起きた後も記憶に残りやすいと言われています。良いことを一つでも良いので思い出して、心地よく寝られるように工夫してみましょう。

② 鏡の前で笑顔を作ってみる

嬉しくなくても笑顔を作ってその顔を見ると、あら不思議。ちょっと気持ちも楽しくなってきたりします。まずは形から入ってみましょう。

③ 好きな香りを嗅いでみる

アロマオイルをハンカチなどにたらし、イライラする時に嗅いでみるのも良いですよ。寝る前やリラックスしたい時にアロマオイルや、ディフューザーを使っても良いですね。

④ 触り心地の良いものを触る

プチプチをつぶす、触り心地の良いクッションなどを抱きしめる、動物をなでるなどしてみてください。

⑤ 好きな音楽や、静かな場所でゆっくり過ごす

気持ちがイライラしていると、ちょっとした小さな音でも心がザワザワする時もあります。好きな音楽を聴いたり、静かな場所で過ごすなどして、気持ちをリラックスさせましょう。ちょっとした雑音でも気になるときは、⑥の深呼吸もしてみましょう。

⑥ 深呼吸をする

呼吸をゆっくり行くと、自律神経が整いやすくなります。自律神経は、心臓を動かしたり、暑い時には汗をかくたり、寒い時には身震いをさせたりする神経で、自分でコントロールすることはできないものです。深呼吸には、コントロールできない自律神経を整える作用があります。まずは10回やってみてください。

⑦ 心が落ち着くような場所や安心できる場所をイメージしてみる

好きな場所や安心できる場所を頭の中でイメージして、その場所に自分がいると想像してください。なかなか安心できる場所をイメージできない時は、好きな場所を撮った写真を見ながらイメージしてみてください。

⑧ 心の中で「大丈夫!」と唱えてみる

自分で自分を励ましてあげることも大切です。自分で言うだけではダメな時は、身近な人に言ってもらうのも良いかもしれませんね。



色々な方法を挙げてみました。すでにやっていたこともあったかもしれませんね。もしひとつだけやってみて気持ちが落ち着かない時には、いくつか組み合わせてみましょう。それでも気持ちがイライラしたり、落ち着かない時は、我慢せずに身近な人に話してみるのもひとつの方法です。もちろん、スクールカウンセラーを活用してもらっても構いません。無理をせずに、夏休みまで過ごしていきましょう。



《スクールカウンセラー来校日》
毎週金曜日 9:00～16:30



スクールカウンセラー 宮野 知子