

## スクールカウンセラー便り《第4号》

令和2年12月14日

京都市立白河総合支援学校

朝晩の寒暖差が大きくなってきました。これから寒くなってきます。寒くなってくると、身体を動かすのがおっくうになってきますが、寒さに負けずに過ごしていきたいですね。さて、寒い時には体の痛みが出やすくなります。一年の疲れがどっと出て、体調が優れない時もあるかと思います。今回は、自分の身体をいたわりつつ、身近な人を労う方法をお伝えします。新年を心身ともに健やかに迎えられたいですね。



### ～自分の身体を元気にして人をねぎらう方法～

- ① まずは、自分の身体を点検してみましょう。身体の中で痛い部分や違和感のある部分はありませんか？ 何だか調子が良くないなと思う身体の部分がないか感じてみましょう。
- ② 痛い所や違和感のある所があったら、そこに優しく手を置いて、しばらく手で温めながら、心の中で「一生懸命頑張ったね、ありがとう」と声をかけてあげてください。例えば、肩が凝っていたら、肩が勉強や日常のストレスを肩代わりしてくれているかもしれませんし、腰が痛かったら日々の困難を引き受けてくれているかもしれません。頑張ってくれている身体に「ありがとう」と声をかけてあげてください。
- ③ 次に、身体の痛みを感じて、なかなか頭から離れないほど辛い時は、身体の中で、痛みや辛さがまだひどくない（マシだと思う）部分を探してみてください。痛みがひどく感じられる時は、身体の中でもまだ楽な部分を探して、楽な感覚を味わってみることも、身体の痛みを意識がいなくなる方法です。
- ④ 身体の痛みや違和感と程よく付き合えるようになったら、今度は自分以外の人をねぎらいましょう。

- ⑤ 人をねぎらう時には、「ありがとう」の気持ちを伝えることも大切ですが、身近な人には気恥ずかしくて言えない時もありますね。でも、身近な人ほど、色々感謝したいこと、お世話になっていることは多いはずです。「ありがとう」が言いづらい時には、代わりに「うれしい」や「元気になる」などの言葉を使って表現してみてはどうでしょうか。例えば、「おいしいご飯を毎日作ってくれると元気になる!」とか、「家事を手伝ってくれるとうれしいわ!」という感じで使ってみてください。自分がどんな気持ちなのかを表現することが大切です。ただし、「うれしい」「たのしい」「元気になる」などを伝えるときはブスツとしたり、つつけんどんにして言ったりしてはダメですよ。心の中で“自分は一番幸せだ”と思いながら伝えてみてください。言葉に気持ちを乗せて、伝えみてくださいね。

寒い日々がこれから続きますが、温かい言葉を自分にも人にも伝えて、身体は寒くても心はポカポカした状態で過ごせると良いですね。

《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 10:00~17:00



スクールカウンセラー 宮野 知子