

スクールカウンセラー便り《第2号》

令和3年5月21日

京都市立白河総合支援学校

ゴールデンウィークが終わり、いよいよ授業も本格的に動きだしています。新しい環境に慣れようと一生懸命頑張ってきたと思いますが、そろそろ疲れが出てきていないでしょうか。6月に入ると、祝日がないため、体の疲れを癒す時間も少なくなります。今のうちに、身体や心の休息を取って、疲れをため込まないようにしましょう。今回は、疲れた時のリフレッシュ方法をお伝えします。



～心や体をリフレッシュする方法～

① とにかく早く寝る！

楽しいことなどがあると、時間を忘れて夜遅くまで起きていませんか？ 楽しいことをやめるのはなかなか難しいですが、睡眠時間が短くなるとは体も疲れてしまいます。まずは寝られる時には早く寝ましょう。

② メリハリをつける

やりたくないことがあると、なかなか取りかかれなかったり、ズルズルとギリギリまで先延ばししたりしていませんか。やるときはやって、休む時は休みましょう。

③ 身体に力を入れたり抜いたりしてみる

リラックスする方法には、筋弛緩法というリラクゼーションの方法があります。方法としては、肩に力を入れて、肩を限界まで持ち上げた後、ストンと力を抜いて、肩を落とします。次に両腕と両手を強く握って力を入れた後に、ストンと力を抜きます。次に、脚や足の指にギュッと力を入れた後に、ストンと力を抜きます。これらの動作を何回か繰り返すと、緊張と弛緩の感覚が味わえるので、身体がリラックスしている状態を意識できるようになります。

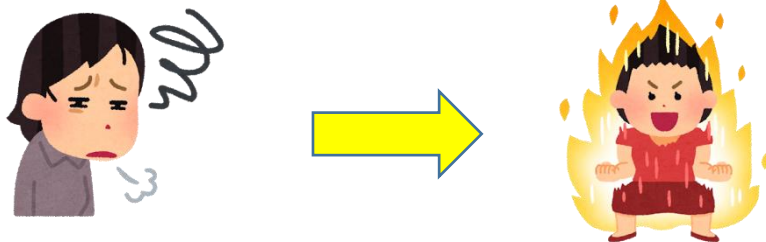
④20分ぐらいの短い散歩をしてみる

『運動をしなきゃ』と張り切ると、長い時間体を動かさないといけないと思いがちですが、まずは20分だけ散歩してみませんか。短い時間でも散歩すると気分転換にもなります。外に出る機会が減っている分、ちょっと気晴らしに外の空気を吸う時間を作ってみても良いかもしれません。

⑤寝る前にホットミルクを飲む

寝る前に温かい飲み物を飲むと、身体が緩んでホッとできたりします。特に、ホットミルクは、心を落ち着かせる成分も入っているので、寝る前に飲むとちょっとほっこりできます。牛乳が飲めない人は、代わりにカモミールなどのハーブティを飲んでみるのもよいかもしれません。

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も疲れがとれない時には、いくつか組み合わせさせてみましょう。心も体も疲れがたまってしんどくならないように、ボチボチいきましょうね。



《スクールカウンセラー来校日》
毎週金曜日 9:00～17:00

スクールカウンセラー 宮野 知子