

# スクールカウンセラー便り《第7号》

令和3年11月12日

京都市立白河総合支援学校

11月に入って、朝と昼の温度の差が大きくなってきましたね。なかなか着て行く服をどう

するか悩む気候ですね。新型コロナが落ち着いてきて、日常が少しずつ元に戻ってきている

でしょうか。前回に引き続き今回もストレスを受けた時に人が柔軟に回復する力（レジリエ

ンス）を育てるための10個のコツの内、次の3つをお話します。



## ～レジリエンスを育てるコツ（続き）～

### ④ ひと休みする

活動的に動き回ったり、いつも何かに追われていたりしていませんか。最近はスマホがあれば、

動画を見て過ごすだけでも時間が経ってしまって、寝る時間になるということもあるのではないで

しょうか。スマホを置いて、何もしない時間を5分でも良いので作ってみましょう。身体を休める

時間にしても良いですし、心が落ち着かない時は心が落ち着くために人と話すでも良いです。

「ちょっと自分を大事にする」時間を作ってください。

⑤ セルフケア（自分の身体<sup>じぶん からだ</sup>の点検<sup>てんけん</sup>と回復<sup>かいふく</sup>のこと）をする

セルフケアはもしできるのであれば、ひと休み<sup>やすみ</sup>することといっしょにできると良いかもしれませんね。

たとえば、あまり運動<sup>うんどう</sup>をしていないなと思ったら、散歩<sup>さんぽ</sup>したり、ストレッチをしたり。

逆<sup>さか</sup>に身体<sup>からだ</sup>を使いすぎて疲<sup>つか</sup>れた時は、身体<sup>からだ</sup>を温<sup>あた</sup>めてあげたり、もみほぐしてみたりしても良いかも

しません。あるいは、自分の身体<sup>じぶん からだ</sup>に「いつもがんばってくれてありがとう」と労<sup>いた</sup>わりの言葉<sup>ことば</sup>をかけて

みるのも大事<sup>だいじ</sup>かもしれませんね。

⑥ 目標<sup>もくひょう</sup>に向かって進む<sup>すすむ</sup>

目標<sup>もくひょう</sup>というとちょっと大げさ<sup>おお</sup>になるかもしれませんが、「こうなったらいいなあ」、「こうしたいな」と思<sup>おも</sup>う

こと<sup>か</sup>を書<sup>だ</sup>き出<sup>だ</sup>してみましょう。これぐらいだったらできるかもという目標<sup>もくひょう</sup>を作<sup>つく</sup>ってやってみること、そして

達成<sup>たっせい</sup>できるように取り組<sup>とく</sup>組<sup>く</sup>んでみる<sup>たいせつ</sup>ことが大切<sup>たいせつ</sup>です。もし、目標<sup>もくひょう</sup>に届<sup>とど</sup>かなくても、目標<sup>もくひょう</sup>に向<sup>む</sup>かって頑張<sup>がんば</sup>っ

ていたのなら、その頑張<sup>がんば</sup>りを認<sup>みと</sup>めてあげてください。結果<sup>けっか</sup>がすべてと言<sup>い</sup>われたりもしますが、何<sup>なに</sup>かに向<sup>む</sup>か

ってひたむきに頑張<sup>がんば</sup>る姿<sup>すがた</sup>はそれだけで美<sup>うつく</sup>しく他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>を励<sup>はげ</sup>ましているはず<sup>はず</sup>です。あきらめずにコツコ

ツ、カメのようにゆっくりでもゴールまでたどり着<sup>つ</sup>けたらそれでいいのですよ。

《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 9:00～17:00

