

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つをお話しします。



～レジリエンスを育てるコツ（続き）～

④ ひと休みする

かつどうてき うご まわ なに お さいきん
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、

どうが み す じかん た ね じかん
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かで

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

じかん よ こころ お つ とき こころ お つ ひと はな よ
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（自分の身体の点検と回復のこと）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、あまり運動をしていないなと思ったら、散歩したり、ストレッチをしたり。

逆に身体を使いすぎて疲れた時は、身体を温めてあげたり、もみほぐしてみたりしても良いかも

しません。あるいは、自分の身体に「いつもがんばってくれてありがとう」と劳わりの言葉をかけて

みるのも大事かもしれませんね。

⑥ 目標に向かって進む

目標というとちょっと大きさになるかもしれません、「こうなったらいいなあ」、「こうしたいな」と思う

ことを書き出してみましょう。これぐらいだったらできるかもという目標を作つてやってみること、そして

達成できるように取り組んでみることが大切です。もし、目標に届かなくても、目標に向かって頑張つ

ていたのなら、その頑張りを認めてあげてください。結果がすべてと言われたりもしますが、何かに向か

ってひたむきに頑張る姿はそれだけで美しく他の人を励ましているはずです。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

