

# スクールカウンセラー便り《第 11 号》

令和 4 年 3 月 11 日  
京都市立白河総合支援学校

3月になり、今年度も残りわずかとなりました。少しずつ寒さが和らいでいるなと思うこの頃です。新型コロナは多くの面で生活に影響を与えてますが、コロナに負けずに日々を大切に過ごしていきたいですね。今回はセルフケアの方法を取り上げます。



## ～セルフケアの方法～

### 1. 手を使って身体をなでたり、トントンしたりする

寒い日があったりしますので、身体も寒さでこわばったりしますよね。日々の疲れを労わることもかねて、ちょっと違和感がある身体の場所などをなでたり、トントンと優しくたたいたりしてみてください。自分で自分の身体を触ることで、日ごろ意識できていない身体の感覚を感じてみても良いかもしれませんよ。

### 2. 大きな布やストールや毛布にくるまる

寒い時だけでなく、気持ちが落ち着かない時などに、何かに包まれる感覚を持つと、少し気持ちが落ち着いたり、和らいだりすることがあります。お気に入りの毛布やモフモフした生地の大きな布などで身体を優しく包み込んであげましょう。



### 3. 大げさに息をはいてみる

ため息のような大きな息をはくことは、身体の自然な脱力方法です。緊張が続いている中で、ちょっとホッとする時にため息のような安堵の息が出たりする時もあります。その方法を使って、先に大げさに息をはいて、身体の力を抜いてあげてください。緊張が長く続くと、身体もこころも疲弊してしまいます。人前ではやりにくいと感じたら、トイレの中など、一人になれる時に意識してやってみましょう。

### 4. 何かをギューッと抱きしめる

クッションでも枕でもぬいぐるみでも抱き心地の良いものを抱きしめてみてください。ちょっとホッとするかもしれませんよ。

日常の中に上手にセルフケアを取り入れて、レジリエンスを高めていけると良いですね。

《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 9:00~17:00



スクールカウンセラー 宮野 知子