

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きているなどと思う

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いますが、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れる

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、身体からだの自然な脱力方法だつりよくほうほうです。緊張きんちょうが続いていた中なかで、ちょっとホッとする時ときにため息のような安堵あんどの息いきが出たりする時ときもあります。その方法ほうほうを使つかって、先さきに大げさに息をはいて、身体からだの力ちからを抜ぬいてあげてください。緊張きんちょうが長く続くと、身体からだもこころも疲弊ひへいしてしまいます。人前ひとまえではやりにくいと感じたら、トイレの中など、一人ひとりになれる時ときに意識いしきしてやってみましょう。

4. 何かをギュッと抱きしめる

クッションでも枕まくらでもぬいぐるみでも抱き心地だごちの良いものよ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。

日常にちじょうの中に上手なかにセルフケアじょうずを取り入れて、レジリエンスとを高たか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