

# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：南里裕美

6月15日から通常通りの授業が開始されました。久しぶりの全員での授業や部活動での疲れを感じている人もいるかもしれません。前号でも書きましたが、臨時休校期間も長かったので、以前の学校生活に戻るのはいんどいなあ、疲れるなあと思うのも無理はありません。通常授業や部活動が開始されてまだ日も経っていません。ゆっくりと少しずつ慣れていったらよいのです。

今号では、前号に引き続き「セルフケア」についてみなさんにご紹介したいと思います。

## からだやこころを整えるために…セルフケアをしてみませんか？(その2)

前号では、下のセルフケアの3つのポイントのうち、①の「自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する」について取り上げました。今回のおたよりでは、②の「自分に合ったストレス対処法を見つける」と③の「できる範囲で他の人とのつながりを維持する」について取り上げます。

### セルフケアの3つのポイント

- ①自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する
- ②自分に合ったストレス対処法を見つける
- ③できる範囲で他の人とのつながりを維持する

## ②自分に合ったストレス対処法を見つける

### あなたに合った対処法は何でしょうか？

- |            |             |              |        |
|------------|-------------|--------------|--------|
| * 音楽を聴く    | * おしゃべりをする  | *好きなものを食べる   | * よく寝る |
| * ゴロゴロする   | * ペットと遊ぶ    | * ゆっくりお風呂に入る | * 歌を歌う |
| * ボーっとする   | * 本やマンガを読む  | * ゲームやTV     | * 走る   |
| * 映画を観る    | *好きな服を着る    | *好きな場所へ行く    | * 踊る   |
| * 買い物      | *好きなことを優先する | *何もしないをOKにする | *遊ぶ    |
| *ひとりの時間を作る | *自分のペースを保つ  | など           |        |



疲れを感じた時、なんかいつもの調子が出ないなあと感じる時、自分が少し元気になれること、楽しいこと、リラックスできることを見つけてみましょう。

たくさん見つけてみてください！

## レパートリーを増やす

ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

### ③他の人とのつながりを維持する

#### つながりを大切にする

- \* 友達
- \* 先生
- \* 習い事や趣味の仲間
- \* 家族や親せき
- など

#### つながりを維持するには

学校でおしゃべり。学校がお休みの間は、電話やメール、手紙などの方法があります。



人とのつながりを大切にし、それを維持しようとするだけで、私たちはストレスを軽くすることができます。

### 前号でも書きましたが・・・

#### ★相談してみることもセルフケアです★

こんな時は相談を

- \* 2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いていて、自分の力だけでは回復できない
- \* 大切な人や自分自身を傷つけてしまう
- など

誰かに相談する…実は簡単そうで意外と難しいことです。でも、困っていることを誰かに相談することができれば、それは私たちを守ってくれる最高の手段にもなりえます。

**スクールカウンセリングの実施日** \* 毎週月曜日、時間は10時～16時です。

7月6日、13日、20日、27日、8月17日、24日、31日

#### ★保護者の皆様からのご相談も受けています★

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。詳しくは上記の相談日をご覧ください。ご希望の方は、学校（担当：日下先生）にお申込みください。

\*このSC だよりは、国立成育医療研究センター、NPO 法人ふるすあるはが公開している資料等を参考に作成しています。