

# 旭中 スクールカウンセラー便り

2021年9月 吉日

旭中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の江川です。2学期の分散登校が終わり、皆さんがいつものように登校した日に、私はパペットと一緒に学校に行きました。

「あれ、今日は生徒の皆さんは分散登校期間だったのかな?」、「もしかしたら、テスト期間?」と、パペットと2人で首をかしげました。さて、どうしてそう思ったのでしょうか。答えは、「静けさ」でした。

2019年12月に始まったCOVID-19は、約1年10か月経過した今でも、終息していません。しかし、今では、私たち人類は、ウイルスの正体、感染を予防する方法を知りました。そして、従来の生活を見直し、「三密を避ける、マスク着用、手洗いの励行」など、一人ひとりの基本的感染対策を4つの内の一つの柱とした、「新しい生活様式」で暮らしています。



「ねえ、エガワ先生、すごく静かね。お友だちは教室にいないと思ったけれど、みんないるね。三密を避け、マスクをし、大声を出さず、基本的感染対策を守っているから、静かなのね。」  
「マスクをずっとしているのって、つらいよ」、「お勉強はむずかしいのに、感染対策も守って、疲れなかな」



疲れちゃうかもね。守らなければと気を張って、緊張しているかもね。

「あーあ、つまらないな」、「もう秋か。あれ、夏って何か夏らしいことしたかな?」、「やる気が出ない」、「何だかイライラする」



©Ayako Matsumoto

パペットちゃんのように、「ちょっと調子が悪い」、「何となく、いつもとちょっと調子が違う」と感じる人が、いるかも知れません。先に、COVID-19を書いたのは、アンダーコロナウイルス（コロナ禍の継続中）の影響があるかも知れないからです。

## 【そんな時にはSOSを出しましょう】

### Q1.だれに出す?

気持ちがきつくなったら、相談してみましょう。

「友だちに悩みは聞いてもらっているから、大丈夫」という人がいるかも知れません。でも、できれば大人に相談しましょう。もっとできれば、担任の先生に相談しましょう。そして、もっとできれば、皆さんの悩みや心配事の相談相手をする「心のサポーター」であり、時には、「心の救急隊」の役割もする、スクールカウンセラーに相談して下さい。

## Q2. SCに相談するには、どうすればよいの？

まずは、担任の先生や保健室の先生に話して、面接の予約をして下さいね。

SCの顔だけ見るのでも安心するという生徒さんは、相談室を覗いて下さいね。

## 【自分でできる、気持ちを落ち着かせる方法ってあるの？】

ストレス対処法とか、ストレスマネジメントとか、コーピングと呼ばれている方法があります。その内のいくつかを紹介いたします。3年生の皆さんには、11月にSCの授業でお話します。楽しみにして下さいね。

### ① しのがはち呼吸法

鼻から1,2,3で息を吸う、4で息を止め、唇を軽くすぼめて細く長く遠くに、5,6,7,8,9,10と息を吐く。吐く時は、吸う2倍以上の時間をかけ、日頃の緊張や疲れ、不安や不満などの感情が気持ちよく吐き出されると想像する。

### ② 肩の上下動作

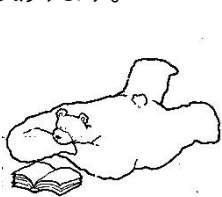
息を吸いながら両方の肩に力を入れて、耳に近づけるように持ち上げる。次に息を吐きながらストンと肩の力を抜く

### ③ 目がさめて頭がすっきりする運動

両手の開閉3回、両腕の屈伸3回、背伸び深呼吸

### ④ 好きな物を食べる。体を動かす。好きなことをする。

人によって好きな事は、違うかも知れませんね。ですから、漫画の本を読む、料理をする、入浴する、サイクリングする、音楽を聴く、編み物をする、散歩する、釣りに行く、太陽の光を浴びる、花の匂いを嗅ぐ、など、いろいろあります。



## 【保護者の皆様へ】

子どもたちのイライラや興奮は交感神経の活性化と関係することが多いようです。そのような中で、子どもたちの心に安定をもたらすためには、親自身が副交感神経優位の落ち着いた、穏やかな状態である必要があります。リラックスする時間、仲間や家族との会話、呼吸法などによって自分自身の安定を大切にして下さいね。

### SCの来校日（変更になることもあります）

10月11日（月）、10月25日（月）、11月10日（水）

11月22日（月）、11月29日（月）、12月6日（月）、12月20日（月）

1月12日（水）、1月24日（月）、2月2日（水）、2月14日（月）