

SC 便り 第 2 号

太田市立城東中学校

スクールカウンセラー 小野 知子

こんにちは。皆さん、お元気ですか？

新型コロナウイルス感染防止のため、さらに 5 月末まで休校が延長されてしまいました。私たちは、今までこのように長い期間にわたって、行動を規制された経験はありませんが、自分や自分の大切な人を守るためには、今、行動を自粛することは必要です。ただ、「いつも通り」でなくなることは、予想以上にストレスがかかるものです。この時期を心身共に健康に乗り切るためには、自分自身をケアすることが大切になります。

まず、どのくらい自分のケアができているか、チェックしてみましょう。

セルフケア、できていますか？

- 簡単なリラクゼーション法を実践している
- 友達と電話や SNS など連絡を取り合っている
- ネットなどの怪しい情報に惑わされないようにしている
- コロナ関係のニュースなどを見過ぎないようにしている
- 家でも運動するようにしている
- 3食をバランスよく食べている
- 自分の気持ちに気づき、表現している
- 自分のペースを保っている
- いつもの睡眠習慣を保っている
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- 困った時に助けてくれる人がいる
- ポジティブな活動に取り組んでいる
- 日記をつけている



上記の活動は、心身を健康に保つことにつながる活動です。

がつかなかったところは、できることを試してみてください。

次に、色々なストレス状況を乗り切るために、簡単にできるストレス対処法をいくつかお伝えします。

簡単なストレス対処法

10秒呼吸法

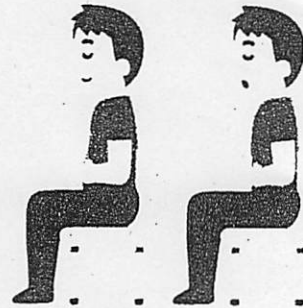
- ① 鼻からゆっくり**4秒**かけて息を吸う
- ② 口からゆっくり**6秒**かけて息を吐き切る



マインドフルネス呼吸法

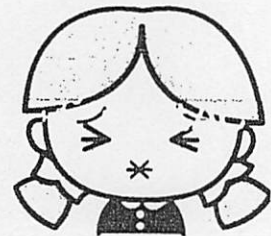
～「今、ここ」に意識を向ける～

- ① 背中を背もたれから離して椅子に座り、手は太ももの上、足の裏を床につける
- ② 目は軽く閉じる
- ③ 身体の感覚に意識を向ける
 - ・足の裏が床についている感覚を意識する
 - ・お尻が椅子についている感覚を意識する
 - ・手が太ももについている感覚を意識する
 - ・体が地球に引っ張られている感覚を意識する
- ④ 呼吸に注意を向ける
 - ・自然な呼吸をしながら・・・
 - ・空気が鼻を通して、胸やおなかに入る感覚を意識する
 - ・呼吸をしながら「1、2、3、・・・」と数える
- ⑤ 雑念が浮かんだら・・・
 - ・雑念が浮かんだ事実に関心、注意を元に戻す
 - ・雑念は生じて当然なので、自分を責めない



寝る前のリラックス体操

- ① お布団の上で仰向けに寝る
- ② 手首を手の甲の方に倒して10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう
- ③ 足首を足の甲の方に倒して10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう
- ④ 腰やお尻に力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう
- ⑤ 両肩を挙げて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう
- ⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう



※ 休校中でも、不安や心配があったら、学校に相談してください。
スクールカウンセラーも相談を受けます。