



令和2年度9月号

相談室だより

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）^{ぬまた ゆきえ} 沼田 幸恵

☆☆☆ 夏休みが終わって ～～with コロナの生活様式、いかがですか～～ ☆☆☆

こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の沼田です。

今年は短い夏休みでしたが、いかがでしたでしょうか。猛暑対策と、新型コロナウイルス感染症への予防が引き続き続く中でしたが、程よくリフレッシュして学校生活を再開できているでしょうか。With コロナの新しい生活様式を進めていく中で、少しずつ、慣れてきている面もあるでしょうが、一方で、いつまでつづくのか…との不安がぬぐえない面もあるのではないかと思います。

意識的にも、あるいはあまり自分では意識していないところでも頑張っていて、そして猛暑も相まって、疲れもあるかもしれませんね。また、感染者増加のニュースとともに、感染が確認された人への差別や中傷などが起きているというニュースも増えています。この差別や中傷などは、未知のコントロール困難なものに対する不安や恐れから自身を守るために生じているものだと思います。適切な情報をもとに適切に恐れるということが大切になると思いますし、もし自分の感染が確認されたらどうなりそうか、周囲の人にはどう接してほしいか、など考えてみることも大事かもしれません。

日本赤十字社の絵本アニメーション『ウイルスの次にやってくるもの』では、ウイルスの次にやってくるものとして誰の心の中にもある「恐怖」をあげ、その恐怖に飲み込まれないためにできることとして、「正しく知り正しく恐れて、今日私たちにできることをそれぞれの場所で」、「冷静に、客観的に、恐怖を知り見つめることで、恐怖はうすれていくはず」、「恐怖が苦手なものは笑顔と日常」「恐怖は誰の心の中にもいる。だから励ましあおう。応援しあおう」とのメッセージが発信されています。4月にネットで公開され、テレビでも紹介されましたし、YouTubeで見ることができますので、すでにご覧になった人もいると思います。まだの方、以前ご覧になったことがある方もよかったですら再度、ご覧になってみてくださいね。

自身のからだの声、こころの声を大切にしながら、同じように周りの人のことも大切にしながら、程よく適度に休憩をとりつつ、皆さんそれぞれがそれぞれのペースで自身の希望の方向への歩みを進めていけるように心から願っていますし、応援しています。（*^-^*）



by あずき*さん

☆☆☆ いまいち集中できないな、やる気が出ないな、というときに…☆☆☆

十分な睡眠をとり（脳が適切に働くためにはとても大事！！）、しっかり食事で栄養を取り（体を作り、体や脳が働くエネルギーになります）、適度に運動をする（脳の活性化につながります）ことがまずは大事なことです。そのうえで、集中できないなあ、いまいちやる気にならないなあ、というときに、以下のようなことを試してみてもいいでしょうか。

・3分瞑想で脳のワーキングメモリの整理

目を閉じて呼吸に意識を向けます。3分よりもっと短くても大丈夫。

目を閉じることで、脳内の散らかった作業スペース（ワーキングメモリ）が整理されます。

・やることリストの工夫

準備：付箋と台紙（“やることゾーン”と“終わったゾーン”）

- ① 付箋1枚につき1つ、今日やることを書く
- ② “やることゾーン”の台紙にそれら付箋を貼る
- ③ 付箋に書いたことが終わるごとに、その付箋を“終わったゾーン”の台紙に移して貼る

やることゾーン	終わったゾーン

…できたことを目に見える形にしていくことで達成感強化 ⇒ 次のやる気にもつながる

・“やる気スイッチ”

脳の「側坐核」という部分にある。なかなかやる気になれないときでも、まず始めることで、側坐核が興奮し、やる気のスイッチが「ON」になる。簡単な作業でいいので、脳を使い始めて軽く興奮させると、脳が少しずつ温まり5分ほどするとようやく「本気」を出し始めます。

（樺沢紫苑著 2020 年「精神科医が教えるストレスフリー超大全」）

・パワーポーズで脳をだます

仁王立ちになって両手を上にあげてガッツポーズをし、「今から始めるぞー！うおー！」と叫ぶ。大声で絶叫するほど効果あり。絶叫すると勝手にテンションが上がりやる気がでます。大声を出せない場合、パワーポーズを1分間とるだけでもやる気アップの効果が得られます。（樺沢著 前掲書）

☆☆☆ 相談の予約について ☆☆☆

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくは下記の担当の先生までお願いします。

面談場所は、職員室の奥にある「応接室」となります。

〈教育相談担当〉

- ・鈴木 千香子先生
- ・大橋 祐美先生
- ・長谷 絵美先生

○スクールカウンセラーの来校日

- ・9月23日（水）
- ・10月29日（木）
- ・11月19日（木）

・保護者の皆様へ

保護者の方もご相談いただけます。お子さんについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。

相談ご希望の方は、学校まで電話にて連絡をお願いいたします。

学校TEL 028（673）1815

※時間帯は8:30～16:30の間でご相談ください。



By ふわふわ。りさん