



STAY HOME

カウンセラー通信 No.1

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

新型コロナウイルス感染症の影響により、休校の延長、活動範囲の制限、感染の不安など、見通しの立たない状況下での新年度のスタートになりました。ゴールデンウィークも『いのちを守るステイホーム週間』と呼ばれ、不要不急の外出を控えて、人々との接触する機会を減らして、出来る限り自宅で過ごすように要請されています。例年とは違った年度始めの様相ですが、こういう時こそ、焦らず慌てず落ち着いて一つひとつ丁寧に取り組むようにしましょう。ストレスが溜まったら、深呼吸です。

さて、桜の季節も過ぎてしまい、お便りの発行が少し遅れてしまったのですが、5月から「カウンセラー通信」をお届け出来ればと考えています。皆さんが日々の生活をより良く過ごすためのヒントなどを紹介していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

・相談室の紹介（南校舎1階の保健室の並びにあります）

相談室は、主に相談に使う部屋です。みなさんの学校生活をより過ごしやすい、より豊かにするために、考えていることや悩んでいること・困っていることなど、色々なことを気軽に話していただける場所です。

・どんなことが相談できるの？

どんなことでもOKです。

友達のことや自分のこと、学校でのことや家でのことなど、なんでも相談してみてください。「こんなことを話したら変に思われるかも…」「うまく話せないかも…」という心配はいりません。人に話すことで、考えや気持ちの整理ができて、楽になることもあります。少しずつでいいので、一緒に考えていければと思っています。



※ 例えばこんな相談…

- 自分に関する内容
日々の生活が楽しく感じられない。何となく不安。
自分の居場所がないように感じる…など
- 人間関係に関する内容
友達や家族とうまくいかない、部活動の上下関係に悩んでいる、いつもひとりぼっちでさびしい、他人の視線が気になって困る…など
- 日常生活に関する内容
勉強と部活動の両立に悩んでいる、朝起きられない、眠れない…など
- いやなこと・困っていること
嫌がらせを受けている、いじめられている…など
- 勉強や進路に関すること
勉強の仕方が分からない、自分の持っている力を活かせる進路を見つけない…など

・スクールカウンセラーの自己紹介&ミニコラム

初めまして。スクールカウンセラーの林です。みなさんは、「自己開示」という言葉を聞いたことがありますか!? これは、心理学用語の1つにもなっていますが、「自分のことをオープンにすること。相手に対して自分自身に関する情報を伝えること」を意味する言葉です。他者とのコミュニケーションを円滑にするためには、適度な自己開示が必要と言われています。関係性づくりの重要なポイントですよ。

今回は、私のプロフィールを簡単に紹介させていただきます。

◎林 正道（はやし まさみち）：栃木県出身宇都宮市在住の48歳 水瓶座のA型 SC11年目です。星が丘中は1年目。特技はクラリネット演奏（大学生の時に日本一に輝いたことも…）主な臨床経験は、児童相談所、不登校の適応支援教室、市の教育相談室など。2人の子どもの父親として、子育ても奮闘中です。どうぞよろしくお願いいたします。



・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SCMの水井先生までお願いします。

面談場所は南校舎1階の保健室の並びにある「相談室(ほっとステーション)」となります。

《 スクールカウンセラーと相談できる日 》

5月8日（金）、5月15日（金）、5月22日（金）、5月29日（金）、
6月5日（金）、6月12日（金）、6月19日（金）、6月26日（金）、
7月3日（金）、7月17日（金）など

※ ほぼ毎週金曜日に中学校へ来ています。

感染症拡大防止に
ご協力ください



・相談室における感染症予防について

- ① リーサルディスタンスの確保：対面で座った時に2m程離れるようにイスを設置してあります
- ② マスクの着用：相談時にスクールカウンセラーもマスクを着用させていただきます
- ③ 部屋の換気について：相談者の了承を得た上で、可能ならば相談開始時より換気します

・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、学校までお電話にてご連絡の程よろしくお願いいたします。

学校TEL 028(622)6542

※相談の開始時刻は9:30～15:30の間で予定しています。

◇ コロナ疲れやコロナストレスへの対処法について ◇

ストレスの発散方法としては、自分と周りの人の両方を傷つけない方法で発散できるといいですね。ここでは「行動」に焦点を当てて、ストレスを発散する「3つのR」を紹介します。

■ レスト (Rest) …「休養」

身体を休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。疲れがたまる前に、意識的に休憩、休息をとることがコツです。根をつめて勉強や習い事などに集中しすぎると、いずれ緊張の糸が切れて疲労を強く感じてしまいます。疲れを感じ始める少し前に、ちょっとした休憩を入れましょう。

■ レクリエーション (Recreation) …「息抜き」

ストレスを発散させる趣味を持つことです。「～しなければならない」こと以外に、楽しめるものをみつけましょう。短い時間でも気分転換の効果があります。何か好きなことに打ち込み、ストレスから意識をそらすことで、精神的疲労から開放されます。ただし、行き過ぎは要注意！

■ リラクゼーション (Relaxation) …「リラックス」「リラゼーション」は、和製英語です。

体や心の緊張をほぐしましょう。腹式呼吸や軽いストレッチはお手軽で効果的です。呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解いたりすることにより、気持ちを安定させるリラクゼーションを日常に取り入れましょう。身体をほぐすことで、気持ちを楽にすることができるのです。

○その他にこんな方法も試してみては!?

- * 怒りや不満が溜まってイライラ…発散しよう！（運動する、歌う、大声を出す、紙を破くなど）
- * 気持ちが焦って落ち着かない…のんびりしよう！（お風呂につかる、散歩する、ボーっとする）
- * 気持ちが混乱して集中できない…整理しよう！（自分の気持ちを紙に書く、部屋を整理する）
- * 不安が大きくなってしまった…自信を持とう！（良いイメージや励ましの言葉を投げかける）

○まとめに代えて

悪天候を避けられないように、生きている限りストレスから100%逃れることはできません。だからこそ、自分自身の心がけて、ストレスを小さくする努力が必要です。ストレスの対処法を増やしていけると、ストレス反応に対して柔軟に付き合っていくことができるようになります。大切なのは、今もっている自分の力ですぐに改善できて、「やるとスッキリする」ことを即実行してしまうこと。ストレスの軽減には、具体的な一歩を踏み出すことが重要なのです。

◎ミニコラム：こんな時だから子どもたちに伝えたい「レジリエンス」の話

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰もが持っている「心の力」です。色々な出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして一時的に心の健康度が下がっても、人はそこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だからこそ、レジリエンスを働かせる生活を送ることが大切なのです。そのポイントをお伝えします。

- ① 人とのつながりを大事にしよう（不安を感じたら、家族や先生、友人に話してみよう）
- ② 規則正しい生活をしよう（レジリエンスは規則正しい生活と密接な関係にあります）
- ③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう（やり過ぎは禁物です）
- ④ リラックスできることをやろう（眠れない時や不安な時はリラックス法を取り入れよう）
- ⑤ 積極的に人の手伝いや手助けをしよう（レジリエンスを育てることに繋がります）

○おまけのコーナー（早口言葉の効能）

最近 TV で話題になった早口言葉を紹介します。スポーツ選手や芸能人が挑戦しています。皆さんも挑戦してみてください。引っ掛からずに3回繰り返して言えたらOKだそうです。

みっしゅうそし みっせつそし みっぺいそし がっこう きゅうぎょ きゅうこう いえ じしゅう ちょうしゅうちゅう ちょうしゅうりき
「密集阻止 密接阻止 密閉阻止」「学校 急遽 休校 家で自習 超集中 長州力」

※スラスラ言えますか？早口言葉は、脳の血流を良くし、頭の働きを高める効果があるそうです。

「さあ、4月からの学校生活を頑張るぞ！」という意気込みにあふれて迎えた新年度が、先の見通せない事態となり、心底悔しい思いをしている人も多いことと思います。テレビをつけると新型コロナ関連のニュースが非常に多くなってきています。それとは対照的にネットやSNSでは、たくさんの前向きなメッセージや気持ちを明るくするような動画も数多く発信されています。そんな中で最近話題になっているのが、次に紹介する“早口ことば”です。スポーツ選手や芸能人、アナウンサーなどが次々に挑戦しています。

「^{がっこう}学校 ^{きゅうきょ}急遽 ^{きゅうこう}休校 ^{いえ}家で^{じしゅう}自習 ^{ちょうしゅうちゅう}超集中 ^{ちょうしゅうりき}長州力」
いかがですか。スラスラ言えますか。これを引っ掛からずに3回繰り返して言えたらOKだそうです。早口言葉はもちろんのこと、文章を声に出して読むのは、脳への血流を良くし、頭の働きを高めるのに大変効果があるそうです。
「勉強をしようとは思うけれど、何をしたらいいかわからない」という人は、教科を問わず、教科書などを声に出してどんどん音読してみてください。スラスラ読めるようになるまで

^{てあら}手洗いじゃぞ！^{うがい}うがいじゃぞ！^{きょり}距離をとるんじゃぞ！^{いま}今の^{ふまんがまん}不満我慢で^{じまん}自慢の^{にっぽん}ニッポンにするんじゃぞ

^{みつしゅうそし}密集阻止！^{みつせつそし}密接阻止！^{みつぺいそし}密閉阻止！

