

# カウンセリングルーム通信

令和2年7月、8月合併号  
ライフカウンセラー 千葉

生徒の皆さんへ 

## ◆7月になり

毎日の登校が始まり、日によってはこれまでになかった7時間目授業がある日も誕生しました。新しい学校生活に慣れる間もなくテストをむかえ、なかなか日々のリズムを作りにくく、体力的に厳しいと感じている人もいないでしょうか。また、梅雨ということで雨の日が多く、気分的にもどこか優れないという人も多くなる時期です。



ウィルスの影響もまだまだ続くことが予想され、目前に控えた夏休みも自宅で過ごす時間が多くなります。ストレスに感じることも多いかもしれません。

上手く対処し、こころと身体の調子を整えながら生活して行きましょう。

今回は、【心身のケア】に焦点をあてた内容となっています。

## ◆こころと身体の健康を自ら管理する《セルフケア》

### ① 不安やイライラがあるときは点数にしてみましょう

不安やイライラを感じているときには、まず点数をつけてみましょう。自分で自分の気持ちを落ち着かせること、健康を維持することを《セルフケア》といいます。例えば、0～100のうちで、点数が高いと分かればセルフケアのタイミングです。簡単にできるケアの方法が次です。



### ② リラックスする

【深呼吸】ゆっくりと4秒かけて息を吸い、ゆっくりと6秒かけて息を吐く。これを数回繰り返す方法です。やってみたあとにも点数をつけてみて、点数が下がったら効果がある対処法のひとつです。

【ストレッチ】時間をかけて身体を伸ばすストレッチやヨガなども効果があります。好きな香りのアロマやお香などを焚いて行なうと、なお効果的とされています。



この他にも、もちろん趣味や運動などの好きな時間を過ごすことも、セルフケアには大切なことです。この夏は新しいことをはじめてみるのもいいかもしれませんね。

# 保護者の皆様へ



## ① 子どもたちの気持ち

7月に入り、毎日6時間から7時間授業を学校でこなしてきました。長期休み明けからの負担の大きい学校生活。授業の進みもいつも以上に早く、テストもあつたりと大変だったことでしょう。疲れが一気に夏休みで出るかもしれません。休息をとっているようでも、これからの学校生活のことや進路、勉強のことを思い、不安を感じている子もいます。このような気持ちを、理解してあげてください。

## ② 不安な気持ちへの対応

### ・ 家族で話し合ってみる

保護者の方の中にも、ウィルスのことやお子さんの学校生活、勉強のことでストレスを感じている方がいらっしゃるかもしれません。ウィルスの影響を受け、『いつもと違う』始まり方をした今年度です。現状や先行きに不安や憤りを感じることは不思議なことではありません。

いま感じている気持ちや考えを家族でお互いに共有してみましよう。話し合いの際のポイントは、【受け入れること】【共感すること】です。そういったことが、相手を【理解すること】へと通じてきます。



### ・ 説明をする

話し合いをして出てきた子どもの不安や悩みなどで、大人が「そんなこと」と思うことがあるかもしれません。しかし、子どもたちは大人以上に知らないことがたくさんあります。わかりやすい言葉で、ぜひ説明してあげてください。わかることで落ち着くこともあります。

## ③ 困った場合

お子さんの体調が悪いときや、保護者の方々自身が、不安やストレスでどうしようもなくなってしまった場合は、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431となっております。一旦事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合は、そのようにお伝え下さい。予約制となっておりますので、日程を調整し、ご連絡致します。

こちらの表が、8月のカウンセラーの出勤日となっております。月、火、水曜日は千葉が勤務しており、木曜日は倉田が勤務しています。どうぞ、よろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					