



もう少しで1学期も終わろうとしています。あっという間の1学期でしたね。そして、よくがんばった1学期でしたね。ところで、最近、九州地方の地震のニュースが頻繁に流れていますね。私は、能登半島地震のことを思い出し、不安になることがあります。皆さんは大丈夫ですか？震災翌年より2年後の方が心が不安定になるという東日本大震災後のデータもあります。全員面談もさせていただきましたが、まだまだ地震の不安を口にする子もいました。そんなこともあり、全クラスで心のサポート授業をさせていただきました。どの学年も真剣に取り組んでくれて、うれしかったし安心しました。以下に授業の内容（学年によって省略・重点部分は異なります）を紹介いたします。速足で授業をしたので、このお便りを資料として、夏休みなど、ぜひゆっくり親子で復習してくださいと幸いです。

### <心の元気がない時どうするの？>

#### ①心の元気がない時はどんな時ですか？

- A. 人間関係（友達や親とけんかした・おこられた） B. 自分の性格や 自分の能力  
C. なんとなく不安で心が沈む（こわいことがおこるのではないかなど）

#### ②年齢が低い時は自分で気が付かない時もあります。自分ではやめに不調に気が付くことが大事です。

- ☒ 食欲低下 ☒ 頭痛 ☒ 眠れない ☒ 朝おきられない ☒ 口数が極端に減った（増えた）

- ☒ 集中力がない（気になることがあり頭から離れない） ☒ もやもやする

（本校でも先日 心と体のセルフチェックを実施）小さい時は家族など周りの人がチェックしてあげてください。

#### ③おかしいと思ったら、意識して自分で自分を元気にしよう **自助**

##### <脳を落ち着け血圧を安定させるリラックス方法の例>



##### ◎五感法（気持ちいい音楽

かおり、さわりごち  
ぬいぐるみを抱きしめる  
自分を抱きしめる

##### ◎イメージ法

楽しいことを  
思い浮かべる



##### ◎呼吸法 酸素が7倍脳にいきます。

いろいろな心配な時に有効です。

はいていくときに、おちついていきます。

1・2・3・4 （5止めて） 6・7・8・9・10

鼻からすう

口からゆっくりはくふうー



##### ◎軽い運動 やお風呂などの血流がよくなるもの大変有効です

##### ◎心許す家族・ペットとのスキンシップや友達などとのふれあいは大切です

##### ◎自分で自分をほめる 例（ちょっとおもいどおりにいかなかったけど、今日もがんばって学校にいったぞ！

失敗もしたけど、最低限のすべきこともしたぞ。私まあまあじゃん！）

#### ♥元氣リスト（自分にあったすっきりする方法）を、元気な時に書き出しておこう♥

#### \*予防の意味からも、日ごろから定期的に行う習慣をつけましょう

ゆっくり泳ぐ

家族と公園へ行く

お笑い番組を見る

ペットをなでる

人間は大変なショックでも自然に立ち直っていく力があります。これをレジリエンスといいます。それには基本的な生活習慣

A. 十分な睡眠

B. バランスのよい食事

C. 自分のペースで体を動かす

の3要素の継続安定がもっとも大切といわれています。

#### ④自分で解決できない時は、ほかの人に相談しよう（SOSを出す力をつけよう）**他助**

誰かに一度話すことで、冷静に考えることができ、いい案が浮かぶといわれています。思春期になるにしたがって、「期待してくれている親に心配をかけたくない」「先生に嫌われたくない」「友達に弱みを見せたくない」「常に明るい理想の私でありたい」という思いが大きくなります。そのため一人で抱え込む傾向も見られます。

よりたくさんの安全基地があればあるほど安心ですね。そのため、日頃より、なんでも話せる人間関係作りが大切です。

♥最低3人は心に浮かべておきましょう。右の例を見て記入してみましょう。

- 1 ( ) さん
- 2 ( ) さん
- 3 ( ) さん

**例** \*相談の内容によって、人を選べるといいね  
 (人間関係) の話は、お母さん、親戚のおじさん  
 ( やらかした ) 話は、家族よりも、友だち  
 ( 勉強 ) の話は、友だちよりも、〇〇先生  
 ( 性格 ) な話は、〜クラブの先輩や監督  
 ( 家族 ) な話は、先生よりも、スクールカウンセラー

#### 〇ピアサポート（友達同士での相談練習）にチャレンジ！

話し出しの言葉の例<今時間ある？><少く話があるけど、きいてくれる？><うまく話せないかもしれないけどいい？>…<うんいいよ。どうしたの？>

このような練習は、思春期になる前から計画的に行うことが望ましいといわれています。練習のつもりでしたが、本当の自分の悩みを考え相談できているペアがたくさんいて、びっくりしました。以下に一部を紹介します。

2. どうして？

4. 時計を見て、あと少しやったら、やめて、時間をオーバーしないようにすれば いやな気持ちにならないんじゃない。

1. お話きいてくれる？  
お母さんにゲームをとり上げられるのでいやな気持ちになるんだ

3. 時間を守れないからかなあ。

5. できるかなあ…

♡やりとりをしていっしょに考えている good ♡

1. ちょっときいて。みんなの前に出ると緊張していることを忘れるんだ

2. そうなんだ。  
私はよくわからないから、〜先生にききにこうよ。いっしょににこうか。

♡自分で解決できない内容は、信頼できる大人につないでいる good ♡

#### ⑤どうしても誰にも言いたくない、言えない場合は・・専門の相談機関に電話しよう**公助**

相談機関は、学校だよりも記載されているものや学校からもらうカードに限定しましょう。自分でネットなどを調べるのは危険です。ニュースでよく目にする家出・連れ去り・

集団自殺サイトなどの犯罪に巻き込まれる事例が後を絶ちません。

ひとりで抱え込み最後の段階まで来ると、自分でも正しい判断ができなくなり、安易な誘いに乗ってしまいがちです。そうなる前に、

地震の時、避難所を確認したように、心の避難所も確認しておきましょう。

いざという時のため目につくところに貼っておくなどの

工夫をしてみてください。それが自分の心を守ることに繋がります。

こんな不調や悩みを感じたら相談してください

眠れない	怒りやすくなった	口数が減った
食欲がない	不安に感じる	引きこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶

さいのちSOS (24時間相談) 0120-061-338

※ 24時間相談 (24時間) 0120-279-338

※ 24時間相談 (24時間) 0120-783-556

※ 24時間相談 (24時間) 0570-783-556

※ 24時間相談 (24時間) 0570-064-556

SNSでの相談は

まろうところ 検索

#### ⑥周りの人が気づいて声をかけようよう!!

日ごろから、自分の弱みも見せて、気軽に声をかけ合える人間関係（友達・先生・家族等）が改めて大切なことが分かりますね。そのため高学年では、友達の些細なよさを見つけて認め合う人間関係作り（エンカウンター）も実施しました。相手の欠点ではなく、よさを見つけようとする心が、結局自分を助けてくれるのではないのでしょうか。長い夏休み、心も体も大切にして、リフレッシュしてください。そして、ゆったりと思いやりのある会話を心がけてみてください。