

スクールカウンセラーだより（臨時号②）

休校期間の延長から分散登校の開始が決まりました。友達と会えなかったり、部活が出来なかったり、勉強で分からないことがあってもすぐに質問できなかったり……。とても我慢の毎日でしたね。それでも、今のみなさんの頑張りがまわりの大切ないのちを守っていると思います。たくさん我慢している自分にぜひ、大きな拍手を送ってください。久しぶりの学校は楽しみにしていた人もいれば、少し緊張したり不安に思う人もいます。今回のおたよりは簡単にできるリラックス方法を紹介します。



<簡単にできるリラックス方法>

◆肩のリラックス法

- ①まず、ゆったりとした姿勢で全身の力を抜いてください
- ②両肩にギュッと力を入れて、耳に付くくらい肩をあげてみましょう
- ③力をいれたまま 10 秒数えて・・・
- ④一気に力を抜いて、肩をストンと落とし、リラックス状態を味わってみてください。脱力した感じはしますか？
- ⑤何回かくりかえしてみてください

②ギュッと肩に力を入れて上にあげよう



④ストンと落としてリラックス

◆「ひとりでのおんびりタイム」を作ってみましょう（短い時間でも大丈夫です）

1 日の中でひとりでのおんびりと好きなことをする時間をつくってみましょう。みんなの好きなことは何ですか？まずは「好きなことリスト」を作ってみて、リストの中から1つ好きなことをひとりでのおんびりやってみてください。好きなことは毎日同じでも違っていいですよ。

◇好きなことリスト◇

・(例) 音楽をきく

・

・

・

●『のおんびりタイム』は元気な時だけチャレンジしてください

●不安な気持ちが大きいときは、ひとりで過ごすに、誰かといっしょにいてください

●家族と過ごす時間も楽しくすごしてください

ひとりでホッとできる時間も大切だよ

学校や会社がお休みになって、家族みんなで家にいる時間が前よりも増えると、イライラしたりけんかになったりしていませんか？不安な時はだれかと一緒にいると安心するし、少し「ひとりになりたいな」と思うことも自然なことですよ。高校生にはプライベートな時間も必要ですね。



◎もしも、身近な人が感染したり、感染者が出たところで働いていたら・・・

これだけたくさん人がかかる新型コロナウイルスですので、みなさんの身近でもかかる人がいるかもしれません。友達の家族の中に、頑張って治療に関わってくださっている医療従事者の方がいるかもしれません。

身近な人が感染すると不安になり、責めてしまいたい気持ちが起こることがあります。それは自分自身の安全を守るために人間に備わっている当然の反応で、決してみなさんが意地悪な人間だからではありません。しかし、新型コロナウイルスは気を付けていても、誰にでも感染してしまう可能性があります。感染した人や、濃厚接触者となった人はきっと不安な気持ちでいると思います。そんなときに大切な友達から傷つくことを言われるのはとても悲しいことです。

『責めてしまいたい』『攻撃したい』という気持ちになったときは、行動にうつす前にそんな気持ちを信頼できる大人に相談してみてください。きっとどうしたらよいか一緒に考えてくれますよ。



◆スクールカウンセラーに相談するには◆

休校や分散登校の期間中も勤務している日があり、電話でも相談を受けることができます。

- ・5月19日（火）9：00～12：00
- ・5月26日（火）13：00～16：00

上記の時間は、学校で勤務しています。

TEL：076-258-1100（金沢北陵高校 代表電話）

