

スクールカウンセラーだよ!

2021年1月 (No.6) スクールカウンセラー 野川 ゆみ



明けましておめでとうございます。スクールカウンセラーの野川です。

去年はコロナ禍の中、皆さんもがまんすることがいっぱいあった年だったと思います。一方、そんな中で、学校で普通に友達と勉強や部活やおしゃべりできる楽しさを改めて感じた年でもあっただろうと想像します。

新しい年がスタートし、まだまだ不安はあると思いますが、今こそ「互いに助け、助けられ支え合う」関係、思いやる関係性を大切にして生活できるといいですね。

今月はレジリエンスについて、お話します。



つながる、助け合う→ レジリエンス(回復力!)?

レジリエンスとは、困ったことや不安に対しての「回復力」「抵抗力」「耐久力」「復元力」のことを言います。もっと簡単に言うと、「ポキッと折れることなく、立ち直ることのできる強さ」のことです。いろいろなことがある中で、レジリエンスを高めることができれば、何があっても何とかやっていけます。

レジリエンスを構成するものは6つあるといわれていますが、その一つに「つながり」があります。ピンチになった時に、誰かがそばにいてくれて助かったという経験は、誰でもあると思います。自分を支えてくれる人の存在は宝物です。困った時に、「これは〇〇さんに相談してみようとか、このことについては〇〇先生に聞けば教えてもらえる」など、頼れる人、支えてくれる人がいると思えることは、心の安定につながります。SOSを出せることも、大事です。同様に、自分を支えてもらった心地よさがエネルギーとなり、他者を支えることができます。これが「つながり」です。

「つながり」を家族、友だち、クラス、学校、地域に持つことができるといいですね!

不安な時、緊張する場面で
リラックス呼吸法



吐く時に、不安や嫌なことが出ていくようなイメージで。

「ワン・ツー呼吸」をぜひやってみて!(3年生必見)

以前にも紹介しましたが、簡単に心を落ち着かせる方法の1つが深呼吸です。緊張した時の体のドキドキや冷汗は、自律神経(じりつしんけい)(意思とは関係なく働く)というものが関係しています。それを自分でコントロールできるのが、ただ一つ「呼吸」です。練習すると感覚がつかめるので、勉強や部活動の合間などに時々やってみるといいですよ。

(息を吐くことがポイント! 吸う息の2倍吐く)

- ① 鼻からゆっくりと、大きくとお腹をふくらませるように息を吸う。「1, 2, 3」
- ② かるく止めて。「4」
- ③ 口からゆっくりと、お腹をへこますように息を吐く。「5, 6, 7, 8, 9, 10」

◎初めは片手をお腹の上に置いてやってみると効果的です。

1月、2月、3月相談日

保護者の方もお気軽にご連絡下さい。

1月 12日(火) PM	1月 19日(火) AM	1月 26日(火) PM
2月 2日(火) AM	2月 9日(火) PM	2月 16日(火) AM
3月 2日(火) AM	3月 9日(火) PM	(AM 8:30~12:30 PM 13:30~17:30)

*午後の時間は多少調整できます。 ☎ 宝達中学校 0767-28-3121

