

スクールカウンセラーだより

2021年9月 (No3)

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

2学期が始まりますね。みなさん、夏の楽しい思い出はできましたか。

今年の夏は、1年延期された夏のオリンピック、パラリンピックが日本で開催され、スクリーン越しでの応援ですが、大いに感動した場面もあったのではないのでしょうか。

一方で、長引くコロナ禍で、様々な生活制限が続き、何だか気持ちがスッキリしないな～と感じている人もいます。そんな中での2学期のスタートですが、今回は、「**セルフケア=わたしのミカタ**」についてお話します。

私たちは、普段から様々なストレスと共に暮らしています。コロナ禍が続き、今はさらにそれが増し、大人も子どもも心に影響があるといわれています。こんな時こそ、上手にストレスと付き合っていけることが、あなたのミカタになります。「**セルフケア=わたしのミカタ**」は、あなたがそれをやることによって、気持ちがちょっと楽になったり、気分転換できたりする、あなたなりの「**ストレス対処法**」です。

『セルフケア=わたしのミカタ』をそばに置いておこう！

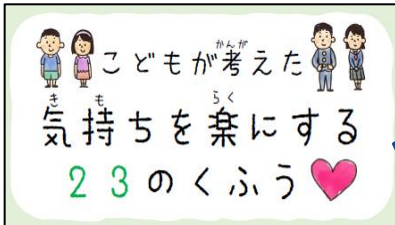
① まずは、紙に書だしてみよう。

○「わたしのミカタ」を、できるだけ多くリストアップしてみる。10個以上！

＊状況により、できることもできないこともあるため、たくさんあると力強い。



たとえば・・・



1. 誰かに話す, 聴いてもらう。
2. 歌う, 音楽を聴く
3. 本や漫画を読む
4. 動画を見る
5. 遊ぶ
6. 運動する
7. 寝る, 布団にくるまる
8. 抱きしめる, 甘える
9. 考えない
- 10.好きなことをする, 何かに打ち込む



(資料：国立成育医療研究センター【コロナ×子どもアンケート】子供が考えた「気持ちを楽にする23の工夫」)



○しんどくなる前に書き出しておくことがコツ。それが、安心材料になる。

② 書き出した「わたしのミカタ」から、どれが効果的か実際にやってみよう。

＊何だかイライラする、モヤモヤする時には、思い出しやってみる。または、日々、時間を決めて取り入れ、ストレスをため込まないことが大事。

9月、10月の相談日

○相談時間

火曜日 OAM: 8:30～12:30 OPM: 13:30～17:30 ＊午後の時間は、多少調整できます。

○相談日

9月：7日 (PM)、14日 (AM)、21日 (PM)

10月：5日 (AM)、12日 (PM)、19日 (AM)、26日 (PM)

＊夏休み明け、お子様の様子で気がかりなことがありましたら、保護者の方も気軽にご連絡ください。

○連絡先 ☎ 宝達中学校 0767-28-3121

