



# 相談室だより

No.1

バス通りの街路樹が青々として、自然界は生命力にあふれています。皆さんの調子はいかがですか？  
今号では、皆さんに、今年度本校にいらっしゃるスクールカウンセラーの先生をご紹介します。  
黒川 萌子（くろかわ もえこ）先生です。では、先生からのメッセージです。




はじめまして、スクールカウンセラーの黒川 萌子です。

『悩む』というのは、『成長』『変化』のきっかけです。高校生は「自分はどんな存在か？」と『自分探し』に忙しくなる時期でもあるので、いろいろな場面で『悩み』も尽きないと思います。学校の先生方と一緒に、そんな皆さんにとっての味方のうちの一人になればいいなと考えています。よろしくお願いします。

さて、ゴールデンウィークや1学期中間試験が終わり、新しい生活にはもう慣れましたか？

黒川先生によると、新しい環境に慣れてきた今頃から、人によっては「なんとなく調子が悪いなあ」という感覚が強まることもあるそうです。下の表で当てはまるものはありますか？

## <いろいろな疲れのサイン>

<p>心のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・不安 ・イライラ ・ソワソワ ・悲しみ ・落ち込む</li><li>・自分の気持ちが、今、どんな状態か分からなくなっている感じがする</li><li>・集中力がいつもより続かない ・仕事や勉強ができない感じ</li><li>・がんばれていない感じ</li><li>・強いプレッシャーを感じる</li></ul>
<p>行動のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・ミスが増える ・身だしなみに気を遣わなくなる ・表情が出なくなる</li><li>・会話や外出、誰かと遊びに行くことが極端に減る</li><li>・口調が激しくなる</li><li>・食べなくなる ・食べすぎる</li><li>・仕事をたくさん抱え込もうとする</li></ul>
<p>身体のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・腹痛 ・胃痛</li><li>・めまい ・息苦しさ ・動悸<sup>どうき</sup></li><li>・血圧の上昇 ・便秘や下痢 ・微熱</li><li>・吐き気 ・口内炎 ・風邪をひきやすい</li><li>・寝すぎる ・眠れない ・疲れやすい ・起き上がれない</li></ul>

もし何かしら当てはまり、「ちょっと疲れてるかな、自分」と思ったら、心のエネルギーを充電するとよいでしょう。黒川先生に、いくつか方法をご紹介いただきました。裏面にあります。

どれも簡単なので、よかったら試してみてください。

## <心のエネルギーを充電する方法>

### ① 自分のための時間を持つ

(例) ゴロゴロする、本屋で立ち読み、動画や映画・音楽の視聴、好きな飲み物や食べ物を食べたり飲んだりして過ごす…など。

ただし、嫌なことから逃げるためだけの行動にならないように、「息抜きに30分間」といったように充電時間や充電日を具体的に決めて、ちゃんと守ることが大切です。

### ② 「これをすると気持ちを切り替えられる」という奥の手（お守りのようなもの）を用意しておく

(例) チョコを食べる、頼りになる人に話を聴いてもらう、ストレッチをする、など。

### ③ 身体をほぐすリラクゼーションをやって、身体から力を抜いてみる（緊張している時にも使えます）

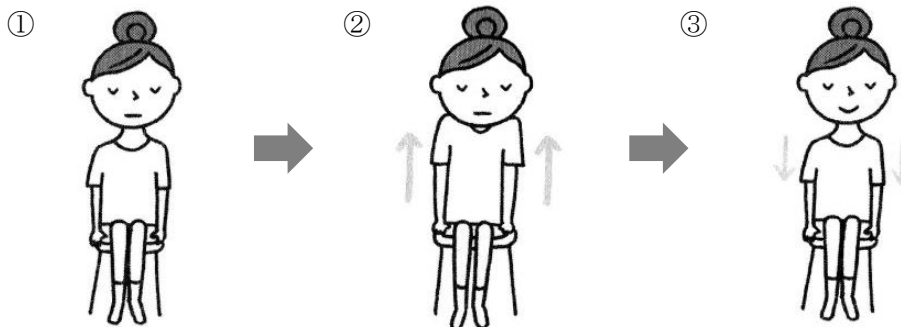
**【呼吸法】** やり方：ゆっくり深呼吸をするだけ。

1. 口を軽く開けて、ゆっくりと息を全部吐き出す。できそうなら、目も軽く閉じる。
2. 口を閉じて、鼻からゆっくり息を吸い込み、お腹を膨らませる。  
(ポイント:風船のように、身体中が新鮮な空気でいっぱいになるようなイメージを思い浮かべる。)
3. 一度軽く息を止めてから、息を吸い込む時よりも時間をかけてゆっくりと息を吐き出す。  
(ポイント:ろうそくの火を消す時の口の形で、身体中の空気を全部吐き出す。)
4. 2番目と3番目の動きを「気持ちが落ち着いてきたな～」と感じるまで繰り返す。



**【肩上げ体操】** やり方：肩をゆっくり上げておろすだけ。

1. 背筋をまっすぐにして座る、もしくは立つ。腕は真横に。
2. 肩をゆっくり上げられるところまで上げて、2~3秒間そのまま。  
(ポイント:肩に力が入っている感じを味わってみよう。)
3. 肩をゆっくり、もしくはストンと一気におろす。どちらがいいかは、お好みで。  
(ポイント:指先がしびれたり、地面に向けて何かが流れ落ちていくような感覚がしたら成功です。)



参考資料・参照イラスト：竹田伸也・著 『対人援助職に効くストレスマネジメント』（中央法規）

それでもつらい時は、相談室を訪れてください。一緒に考えましょう。