



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やるスクールカウンセラーの先生をご紹介します。
山本 恵（やまもと めぐみ）先生です。では、先生からのメッセージです。




スクールカウンセラー（SC）の山本 恵です。今年度もよろしくお願ひします。

相談業務をしていて「誰かに悩みを相談するなんてことは、恥ずかしいことだ。でも何より、相談することは、ちゃんとできない自分を認めることになる。」と思っている人が多いなと感じます。そのような人は「なんとかしなくては」ともがいて苦しんで心身がつかなくなり、動けなくなることも少なくありません。まずは「つらい」という感情が、日常生活のどのような出来事によって起きているか話してみると、もやもやした頭の中や気持ちが整理できるようになります。苦しい気持ちや問題の整理整頓をする手段の一つとしてスクールカウンセラーを利用してください。

山本先生は金曜日の午前中に相談室にいます。先生と話したい人は相談室担当の清水・三浦まで来て下さい。

さて、ゴールデンウィークが終わり、新しい生活にはもう慣れましたか？山本先生によると、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"> ・不安 ・イライラ ・ソワソワ ・悲しみ ・落ち込む ・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 ・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 ・がんばれていない感じ ・強いプレッシャーを感じる
<p>行動のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミスが増える ・身だしなみに気を遣わなくなる ・表情がなくなる ・会話や外出、誰かと遊びに行くことが極端に減る ・口調が激しくなる ・食べなくなる ・食べすぎる ・仕事をたくさん抱え込もうとする
<p>身体のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・腹痛 ・胃痛 ・めまい ・息苦しさ ・動悸<small>どうき</small> ・血圧の上昇 ・便秘や下痢 ・微熱 ・吐き気 ・口内炎 ・風邪をひきやすい ・寝すぎる ・眠れない ・疲れやすい ・起き上がれない

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。山本先生に、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。

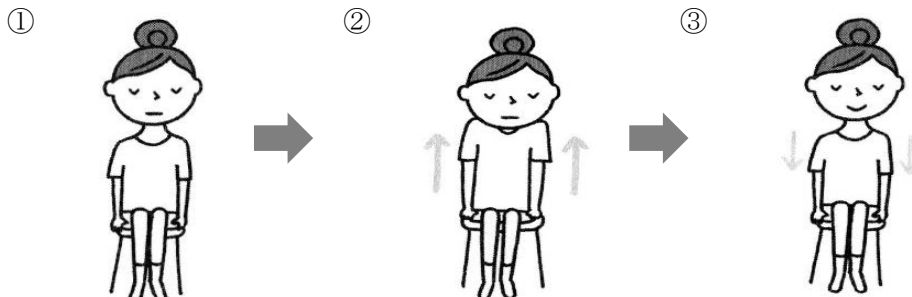
1. 背筋をまっすぐにして座る、もしくは立つ。腕は真横に。

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）

つらい人はいつでも相談室を訪れてください。一緒に考えましょう。