

相談室だより ver.5

R6.1.15 金沢商業高校相談室

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの森彩香です。

大きな地震があり、被災された方や、ご家族やご友人が被災された方、何度も揺れを感じた方もいると思います。

学校では3学期が始まりましたが、もしかしたらいつもと心と体の様子が違う（眠りづらい・食欲が出ない・落ち込む・不安になるなど）と感じている人もいるかもしれません。

また、震災の報道をTVなどで繰り返し視聴することにより、ストレス反応が高まる可能性もあります。

今回は震災後の心と体の様子についてや、丁寧なセルフケアについてお伝えしたいと思います。

■震災後の心と体の変化について■

ショックな出来事を体験した後、私たちの心と体には様々な変化が起こります。

これは日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。

多くの症状は時間がたつと自然に回復していますが、症状が長引く場合は保健室や相談室、かかりつけの病院の医師に相談しましょう。



少しでも乗り越えやすくするために・・・



◎対応方法

1. 休息を取りましょう
2. 食事や水分を十分に取しましょう
3. カフェイン（コーヒーや紅茶等）の取りすぎに注意しましょう
4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
5. お互いに声をかけあいましょう

不安を和らげる方法として、「6秒で大きく吐き、6秒で吸う」という呼吸法もあります。

引用資料：内閣府.ほっと安心手帳.
<https://www8.cao.go.jp/souki/koho/anshintetvo.html>

保護者の方へ

相談室では保護者の方のご相談も受け付けています。お子様のことで気になることやお悩みのことがございましたらお気軽にご相談ください。学校までご予約のお電話をお願いします。

相談室にスクールカウンセラーがいる日（2月/3月）

2月 5日（月） 13:00～16:00

3月 11日（月） 13:00～16:00

2月 13日（火） 13:00～16:00

3月 12日（火） 13:00～16:00

2月 27日（火） 13:00～16:00