

# 天神山小学校 スクールカウンセラーだより

2025/7/14 (No.3) スクールカウンセラー 池田 弘子 北山雅実



みなさん、早いものでもう少しで1学期も終わろうとしていますね。暑いのによくがんばっているなあと感じています。ところで最近、九州地方の地震のニュースが頻りに流れています。私は、能登半島地震の時のことを思い出し、不安になることがあります。皆さんは大丈夫ですか？震災翌年より2年後の方が心が不安になるという東日本大震災のデータもあります。そんな心配もあって、全クラスで心のサポート授業をさせていただきました。どの学年も真剣に取り組んでくれて、うれしかったし安心しました。以下に授業の内容の一部を(学年によって省略・重点部分は異なります)を紹介いたします。このお便りを資料として、夏休みなど、ぜひゆっくり親子で復習して下さると幸いです。

## 課題 <心の元気がない時どうするの？>

①心の元気がない時はどんな時ですか？ (みんなから出た意見)

- A. 人間関係(友達や親とけんかした・おこられた) B. 自分の性格や 自分の能力  
C. なんとなく不安で心が沈む(こわいことがおこるのではないかなど)

②自分で気が付かない時もあります。自分でチェックすることで、はやめに不調に気が付くことが大事です。

(本校でも先日 心と体のセルフチェック実施) 小さい時は家族など周りの人がチェックしてあげてください。

- 例  食欲低下  頭痛  眠れない  朝おきられない  口数が極端に減った(増えた)  
 集中力がない(気になることがあり頭から離れない)  もやもやする・いらいらする

③おかしいと思ったら、意識して自分で自分を元気にしよう



## <脳を落ち着け血圧を安定させるリラックス方法の例>



### ◎五感法(気持ちいい音楽)

かおり、さわりごち  
ぬいぐるみを抱きしめる  
自分を抱きしめる

### ◎イメージ法

楽しいことを  
思い浮かべる

### ◎呼吸法 酸素が7倍脳にいけます。

いらいらや心配な時に有効です。

息をはいていくときに、おちついていきます。

1・2・3・4 (5止めて) 6・7・8・9・10

鼻からすう

口からゆっくりはくふうー



◎軽い運動やお風呂などの血流がよくなるもの大変有効です

◎心許す家族・ペットとのスキンシップや友達などとのふれあいは大切です

◎自分で自分をほめる 例(ちょっとおもいどおりにいかなかったけど、今日もがんばって学校にいったぞ！)

失敗もしたけど、最低限のすべきこともしたぞ。私まあまあじゃん！)

\*予防の意味からも、日ごろから定期的に行う習慣をつけましょう

♥元氣リスト(自分にあつたすっきりする方法)を、元気な時に書き出しておこう♥

ゆっくり泳ぐ

家族と公園へ行く

お笑い番組を見る

ペットをなでる

人間は大変なショックでも自然に立ち直っていく力があります。レジリエンスといいます。それには基本的な生活習慣

A. 十分な睡眠

B. バランスのよい食事

C. 自分のペースで体を動かす

の3要素の安定がもっとも大切といわれています。

④自分で解決できない時は、ほかの人に相談しよう (SOSを出す力をつけよう) **他助**

誰かに一度話すことで、冷静に考えることができ、いい案が浮かぶといわれています。自分と違う考えを聞くことで客観的に考えることもできます。思春期になるにしたがって、「期待してくれている親に心配をかけたくない」「先生に嫌われたくない」「友達に弱みを見せたくない」「常に明るい理想の私でありたい」という思いが大きくなります。そのため一人で抱え込む傾向も見られます。よりたくさんの安全基地があればあるほど安心です。そのため、日頃より、なんでも話せる人間関係作りが大切です。

♥最低3人は心に浮かべておきましょう。右の例を見て記入してみましょう。

- 1 ( ) さん
- 2 ( ) さん
- 3 ( ) さん

**例** \*相談の内容によって、人を選べるといいね  
 (人間関係)の話は、お母さんと親戚のおじさん  
 (やさかした)の話は、家族よりも、友だち  
 (勉強)の話は、友だちよりも、〇〇先生  
 (性格)の話は、～クラブの先輩や監督  
 (家族)の話は、先生よりも、スクールカウンセラー

○ピアサポート (友達同士での相談練習) にチャレンジ!

このような練習は、思春期になる前から計画的に行うことが望ましいといわれています。あるクラスで実施しました。本当の自分の悩みを考え相談できているペアもあり、ほほえましかったです。以下に一部を紹介します。話し出しの言葉の例 <今時間ある?><少し話があるけど、きいてくれる?><うまく話せないかもしれないけどいい?>…><うんいいよ。どうしたの?>

2. どうして?  
 4. 時計を見て、あと少しやったら、やめて、時間をオーバーしないようにすれば、いやな気持ちにならないんじゃない。

1. お話してくれる?  
 お母さんにゲームをとり上げられるので、いやな気持ちになるんだ。  
 3. 時間を守れないからかなあ。  
 5. できるかなあ…

2. そうなんだ。  
 私はよくわからないから、～先生にききにしようよ。いっしょにしようか。

♥自分で解決できない内容は、信頼できる大人につないでいる good ♥

⑤どうしても誰にも言いたくない、言えない場合は、専門の相談機関に電話しよう **公助**

相談機関は、学校だよりも記載されているものや学校からもらうカードに限定しましょう。自分でネットなどを調べてつながるのは危険です。ニュースでよく目にする家出・連れ去り・性犯罪、集団自殺サイトなどの犯罪に巻き込まれる事例があとを絶ちません。ひとりで抱え込み、最後の段階まで来ると、自分でも正しい判断ができなくなり、安易な誘いに乗ってしまいます。そうなる前に、避難所の確認をするように、心の避難所も確認しておくことが、自分の心を守ることに繋がります。いざという時、思い出せるように、カードを目につくところに貼っておくなどの工夫をしておきましょう!

⑥周りの人が気づいて声をかけようよう!!

日ごろから、自分の弱みも見せて、気軽に声を

なんかあった?

ちょっと話せんか

かけ合える人間関係 (友達・先生・家族等) が改めて大切なことが分かりますね。そのため高学年では、友達の些細なよさを見つけて認め合う人間関係作りエンカウンターを実施しました。相手の欠点ではなく、よさを見つつけようとする心が、結局自分を助けてくれることを実感していってくれるといいです。長い夏休み心も体も大切に。家庭でも、絆作りのチャンス! ゆったりとした思いやりのある会話を心がけてみてくださいね。