



# スクールカウンセラーだより

金岡北中学校スクールカウンセラー 河井 美砂



2学期号

短い夏休みが終わり、非常に暑い中での学校生活が始まりました。部活動と課題にいそしみながら、自由な時間とのバランスを考える今までの夏休みと違って、夏休みの実感がもてなかったのではないのでしょうか。

いろいろなことが新しい生活様式とともに変化しています。特に、3年生は最終学年として部活動や学校行事への思いもたくさんあったと思います。「なんでこんな年に当たってしまったのだろう」と何とも言えない、やり切れない思いになりますよね。新しい感染症への対応を社会全体で考えているところです。今できることの中でより良い方法を探しながら、みんなで作っていきたく願っています。

## 相談室の開室日

基本的には毎週金曜日（10：00～16：45）に開室しています。相談の時間をとるために予約制にしています。相談したい人は担任の先生を通じて連絡してください。開室日はスクールカウンセラーにも予約できます。（空いていれば相談できますよ）

保護者の方は、担任の先生または教頭先生までご連絡ください。

## 2学期中の開室日は

9月 4日（午前）・11日・25日  
10月 2日・9日・16日・23日・30日  
11月 6日・13日・20日  
12月 4日・11日・18日

相談室はプライバシーへの配慮とともに新型コロナウイルス感染症への対策に努めております。ご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

## ストレスマネジメント

人は今まで慣れ親しんだことから新しいことに変わろうとする時にストレスを大きく感じやすくなります。ストレスをゼロにすることが良いことでもありません。なぜなら目標をもって何かに打ち込むとある程度のストレスはかかり、ストレスがあるからこそ良い結果を出せるといった側面もあるからです。つまりストレスとの付き合い方が大切なのです。

ストレスの元になることをどのように受け止め（考え方）解決するかという課題解決に向けた取り組みは根本の解決になりますが、課題が大きい場合はなかなかうまくいかず、心身が疲れてしまいます。そこでストレスがかかった状況を誰かに話し、感情を表現したり、気分転換のために他のことをしたりすることが助けになります。またストレスが身体にでることもあるので、身体のケアも大切です。すぐできるリラクゼーションを紹介します。

## 呼吸法

吸うが緊張、吐くがリラックスです。リラックスしたいときは、吐く息を少し長めにします。息を吐くとお腹がしぼんで、息を吸うとお腹が膨らみます。

吐く息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外に出て行く感じがイメージできるといいですね。自分のペースで、ゆっくりと息を吐いてみましょう。息を吐き切ったら、大きく、自然に、息を吸い込みます。

少し止めて、ゆっくりと細く長く息を吐いていきましょう。吐く息とともに、身体の力が抜けていく感じがもてると良いです。

## 肩のリラクゼーション

姿勢をまっすぐにして、肩を軽く上に向かって持ち上げます。この時に首や腕に力が入らないようにしてください。そしてストンと力を抜いてみてください。肩に力が入っていたことに気づくかもしれません。

スマホやPCの使用で腕が前にいく姿勢が続き、肩が緊張しがちです。緊張している実感のない人が力を抜くのは意外と難しいので、肩を意識して持ち上げてからの方が力を抜きやすいですよ。

わずかな時間、その場で出来ます。試してみてくださいね。

