

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

AND THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

AND THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE SALE OF THE GOODS AND SERVICES

THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS

カウンセリングルームだより

2020 年度 第 1 号

高倉中学校

スクールカウンセラー 寺岡直美

進学・進級おめでとうございます。今年度はいつもと違った新学期のスタートとなりました。「友だちと会えなくて面白くない」「楽しみにしていた行事がなくなってしまった」「退屈」「自分や家族が感染するのが怖い」など、いろいろな気持ちになる人もいるでしょう。

いつもと違った生活になると、いつもと違った気持ちになるのは当たり前です。

いつもと違う生活で起こりやすいこと

～ からだ ～

頭やおなかが痛い 食欲がない
眠れない 夜中に目が覚める
怖い夢を見る
吐き気 めまい 過呼吸
疲れやすい 思い出せない
ぼーっとする

～ こころ ～

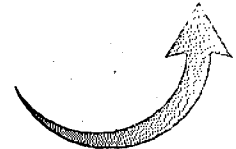
イライラする
落ち込む 怖い
親と一緒に寝ないと不安
自分は価値がないと思い
スマホなどで情報収集ばかりしてしまう



こうした変化は、「いつもと違うぞ!」「ノーマルモードでは危険だぞ!」と脳が判断したときに起こり、自分の身体を守ってくれます。たとえば、危険なことが起きたときに熟睡していたら、すぐに起きて逃げることはできません。眠れなかったり、目が覚めたりするのは、すぐに逃げるなど対処できるように、からだは準備をして危険から守ってくれているのです。でもこうした心身の変化が長く続くとしんどいですね。

みんながもっている「レジリエンス(こころの回復力)」

「レジリエンス」とはこころの回復力のことです。わたしたちは、落ち込んだり、イライラすることがあっても、回復していく力をもっています。



「レジリエンス」をはたらかせるために



① いつも通りにできることはいつも通りにやろう

いつも通りに学校には通えません。でも、いつも通りにできることもあります。
いつもの時間に起きる いつもの時間に食事をする
いつもしている好きなことをする いつものように家族と会話する など
いつもの通りの行動は、「いつもどおりだよ! 安全!」という感覚を与えてくれます

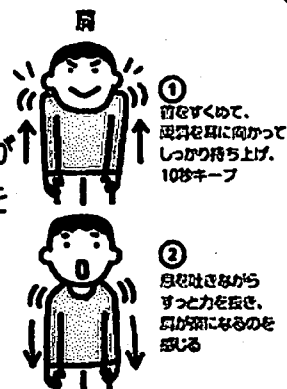
② ゲームやスマホを使う時間を家族と決めて、それを守ろう

毎日がフリータイムだと時間をコントロールするのはなかなか難しいことです。
完璧にできなくても、ためしてみましよう。

③ リラクゼーションをしよう

リラックスするコツは、まず力を入れることです。

肩にギューと力を入れて上にあげてキープ。その力をふっとぬいた時がリラックスの状態です。指をにぎってギュー、口をすぼめて顔全体に力を入れてギューなど、いろいろやってみてください。



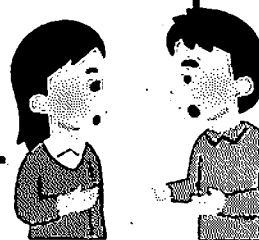
④ 家族の助けになることを考えて、やってみよう

家事を手伝う など

人を助けることはレジリエンスを育てると言われています。

⑤ 不安やモヤモヤした気持ちを聞いてもらいたときは、信頼できる人に話をする

話すことに抵抗がある時は、思っていることを書きだしてみてもよいですね。
気持ちを外にださず、自分のなかに置いておくことが大事な時もあります。



完全にできなくてもかまいません。できることから試してみてくださいね。

(参考・引用文献 静岡大学教育学部小林明子研究室レジリン制作委員会『レジリン通信』)

保護者の皆さまへ

ご入学・ご進級おめでとうございます。高倉中学校のスクールカウンセラーをさせていただきます8年目になります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

これまで経験したことのない日々が続いています。突然フリータイムになった子どもたちの生活を、どのように組み立てるかは難しい問題です。保護者の理想と子どもの現実の生活の差があり、悩ましく思っておられる方もいらっしゃるでしょう。また、こどもの様子がいつもと違い、ご心配な方もいらっしゃるかもしれません。一見、心配させられるような変化も、からだがかどもを守っているというサインでもあります。サインがあれば、大人が気づき、対処することができます。お腹が痛くなれば暖かくしてあげるなど、からだの症状にはいつも通りのからだの手あてをしてください。不安そうな様子がみられたら、「何か心配？」などと尋ねてください。こどものそばで「お母さんも心配」など伝えることで、不安になるのは自分だけではなく、弱いことではない、ということを経験したり、「お父さんは、好きな〇〇すると楽しい時間も作ってるよ」などご自身の対処法などを伝えたりしてみてください。言いたくなさそうなときは無理に聞き出す必要はありません。自然に表現される日まで見守ることが大事な場合もあります。

保護者の皆さまの安心や安全が子どもにとっての一番の安心ですが、こうした日々が続くと大人も不安になります。支えも必要です。また、上に記載したレジリエンスをはたらかす方法は大人も同じです。不安に揺れても、また元の自分に戻ってこられる、そうした自分のレジリエンスを信じて過ごしたいと私自身も思っています。

皆さまの安全を守るため、緊急事態宣言のでている5月6日まではカウンセリングも中止しております。この間、「こどもの様子が変わってきていて心配」などカウンセリングをご希望の場合は、学校にご連絡をお願いいたします。折り返しスクールカウンセラーから連絡させていただきます。

学校が再開した際に、カウンセリングルームの開室予定日を改めてご連絡させていただきます。お子さまと保護者のみなさまが健康でできるだけ安心して過ごせることを願っています。

