

こんな時だから伝えたい 「レジリエンス」の話



今回の臨時休業のような「突然の出来事」が起こると、ムカついたり、不安になったり、なんとなく体調が優れない…なんてこともあるかもしれません。このように心の健康が下がっても、私たちはそこから回復していく力を持っています。この「心の回復力」を「レジリエンス」と言います。こんな時だから、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントをご紹介します！

POINT 1 つながりを大事にしよう！

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか会えないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。不安などを感じたら、家族、先生や友だちに話をしてみよう。



POINT 2 規則正しい生活をしよう！



レジリエンスは規則正しい生活と関係することが分かっています。朝は早く起きて夜は早く寝ること、食事も3食きちんと食べることが大切です！

POINT 3 ゲームやスマホを使う時間をコントロールしよう！

ゲームは気分転換にもなるし楽しいですね。ただ学校がお休みだと、（ついだらだら）ゲームやスマホをやってしまいがちになるので、時間を決めてやりましょう。



POINT 4 リラックスできることをやろう！



眠れない時や、気持ちが落ち着かない時には、深呼吸やマッサージ、入浴などで気分をリラックスさせましょう。

POINT 5 次に学校に行った時にしたいことを考えてみよう！

「友だちとおもいきりおしゃべりしたい！」「運動場で走り回りたい！」など、こんなことしたい、あんなことしたい、をたくさん考えてみよう！



POINT 6 長いお休みだからこそできるチャレンジをしてみよう！



「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「料理やパン作りをしてみよう」「動画を作ってみよう」など、いつもと違ったことにチャレンジしてみよう！

POINT 7 誰かの手助けをしてみよう！

お皿を洗ったりしてお家の人のお手伝いをすることもできますね。学校に行けるようになったら、どんなことができるでしょうか？実は人を助けることはレジリエンスを育てると言われているんです！



(引用：静岡大学教育学部小林朋子研究室：レジリン制作委員会)

～カウンセリングルームからこんにちは～

横堤中学校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、初めまして。スクールカウンセラーの山口有貴子と申します。臨時休校中、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。ストレスや疲れは出ていないでしょうか。横堤中学校では、毎週火曜日にカウンセリングを行っています。お気軽にご相談ください。

実施日（1学期）：5/12・26・6/9・16・23・7/7・14（全て火曜日）

時間：10時～16時（1回50分） 場所：カウンセリングルーム（本館1階）

※学級担任または中学校教頭までご連絡ください。（中学校TEL：06-6911-1361）

