

生徒の皆さんへ

# スクールカウンセラーからのお知らせ

東京都立第五商業高等学校スクールカウンセラー

麻生 美由姫

生徒の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの麻生美由姫です。皆さんも知っている通り、現在コロナウィルスの感染が広がらないように、学校のお休みが続いています。皆さんも自宅でさまざまな工夫をしながらできることをやっていると思います。いままでとは違って、学校で授業が受けられなかったり、部活やいろいろな行事もできなくなってしまいました。三つの密を避けるため、外出の制限ができ、お友達と集まって一緒に出掛けたり、直接会っておしゃべりをすることもできなくなっている状況だと思います。こういう期間がだいぶ長くなってきたので、皆さんの中にも少しずつ疲れがたまってきたという人もいます。今回は、そんな皆さんのためにお便りを書きました。参考になればと思います。

## 心と身体のストレスに気づく

疲れがたまってくると、例えば、頭やお腹が痛くなる、ぐっすり眠れなくなる、悲しくなる、気持ちが落ち込んでくる、不安になってくる、ということもあると思います。



もしこんなことがあなたにも起こっていても、それはあなただけじゃなくて誰でも感じるあたりまえのことなのです。だからあまり心配し過ぎないで、早めに身近な人や信頼のできる人に相談しましょう。

## 自分でできる気分転換をいくつか紹介しますのでやってみてください。

☆ゆっくりと深呼吸をする。

鼻からゆっくり1 2 3 4 で息を吸い、口からゆっくり5 6 7 8 9 10 で吐きます。



☆両方の肩に力を入れて上にあげて、ストンと一度に落とします。



☆ラジオ体操やストレッチ



身体のリフレッシュは心のリフレッシュの助けになります。できる範囲でぜひやってみてください。