



スクールカウンセラー便り 5月号

みなさんこんにちは。SC の石井です。5月に入り汗ばむ陽気ですね。ブンジ生のみなさんのことですから、学校再開を目指して上手に予定を立てて勉強等がんばっていると思います。それでも長くなると疲れ、気持ちが下がることもあるかもしれません。時には休むことも必要です。オンライン SNS などを使って家族や友達などと話してみましょう。気持ちの吐き出しは大切です。自分だけでがんばりすぎないようにしましょう。話しやすい先生や、SC に話すのも良いですね。電話相談は見られることがないので、意外に緊張しないで話せますよ。

【お知らせ】 生徒のみなさん用に Classi に心のアンケートを掲載します。2、3分で回答できます。コメントも書き込めます。自分の状態のチェックにもなるので、空いている時間に気軽にやってみてください！（回答は養護教諭、SC が閲覧します。相談希望の人には養護教諭から連絡しますが、Classi が繋がりにくく、確認が遅くなることもあります。緊急の内容は、学校に電話してください。）

【5月の相談利用方法】 休校中は基本的に電話相談です。

SC 来校日：5/21（木）、5/28（木）

時間：10:00~15:00（30分、または50分程度）

① SC 来校日に、042-323-3371 に電話をしてください。

「生徒です、SC に相談したいです」と言ってください。保健室に繋がります。

② その後に名前と年組、相談で使う電話番号を SC に伝えてください。

③ すぐ SC から折り返しお電話しますので、相談を始めてください。（安心して話せるようになるべく個室を確保しましょう。家で話すことが難しい場合は相談してください。）

※予約が混み合っている時は、別の時間に調整させてもらうことがあります。

生徒の相談が優先ですが、保護者の方の相談も受け付けています。

お気軽にお電話ください！（SC の紹介は SC 便り 4月号にあります）



ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい、など内容は何でも OK です。ゆっくりお話ししましょう！

【5分でできる、呼吸のマインドフルネス】

過去のことや未来のことに思いを巡らせていて頭が忙しい状態になっていませんか？ こうした状態が続くとストレスや不安の元になります。マインドフルネスは、禅や瞑想の一種です。スポーツ選手やアーティスト、有名企業などでも取り入れられています。イライラや落ち着かない時、勉強の合間にどうぞ。気持ちが落ち着くかもしれません。



ふくらみ、ふくらみ…（吸って）縮み、縮み…
（吐いて）（気が散ったら呼吸にまた戻る）

- ① 背筋を伸ばしてイスに座ります。足は地面に着いている方がいいでしょう。床であぐらをかいた姿勢も OK。目は軽く閉じるか、薄く開けて斜め前を軽く見ます。（集中できる方で！）
- ② 自分の呼吸を観察しましょう。息を吸った時におなかや胸がふくらむのを感じ、心の中で「ふくらみ、ふくらみ…」呼吸はコントロールしないで自然にまかせる。
- ③ 息を吐いたときに、おなかや胸が縮むのを感じ、心の中で「縮み、縮み…」と観察。
- ④ もし、雑念が浮かんでいたら「雑念、雑念…」と雑念が浮かんだことを観察し「戻ります」と心の中でつぶやき、再び呼吸に意識を戻しましょう。はじめは5分くらいで終わりにしましょう。5分が長く感じましたか？それとも短く感じましたか？慣れてきたら時間を延ばしてやってみましょう！タイマーをかけるとやりやすいです。やっていて気分がすぐれない場合は無理せず中断しましょう。