

# スクールカウンセラーだより

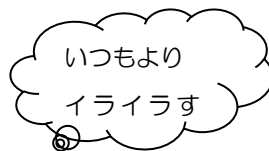
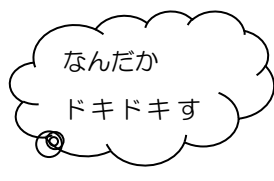


東京都立青梅総合高校長 鈴木 信也  
スクールカウンセラー 安田 瑞穂

青織の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの安田瑞穂です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今、皆さんの生活にも大きな影響を及ぼしている新型コロナウイルス感染症。3月の突然の休校、そして入学式の延期や新年度の休校の延長によって、普段通りの生活が送れないことになり、不安や心配、ストレスなどを抱えている人も多いことでしょう。コロナウイルスに対する心配もそうですが、友だちに会えない、部活ができなくなった、進路のことはどうなるんだろう、行きたかったイベントに行けない、ずっと家にいないといけない…、これらは高校生の皆さんにとっては、明らかに大きなストレスでしょう。そこで今回、このスクールカウンセラーだよりを通して、皆さんと一緒に、休校期間中の『こころ』に向き合い、そして自分自身でできる『ケア』について考えていきたいと思えます。

## ●こんなことはありませんか？



など



これらの感情や身体面の変化（「ストレス反応」といいます）は、現在のような緊急事態ではごく自然な反応であることが多いので、否定したり我慢したりする必要はありません。

## ●では、自分自身でできる『ケア』について考えていきましょう。

### ①なるべく普段通りの規則正しい生活を送る。

実はこれが一番難しいことかもしれません。でもこれが、皆さんのこころや身体を支える基盤になります。食事をきちんととり、軽く運動をして、夜はしっかり睡眠をとること。学校が再開した時に、また普段通りの学校生活を送るためにも、ぜひ心がけてください。

### ②自分の気持ちに気づいて、表現する。

いつもとは大きく違う生活の中で、自分自身の気持ち・感情に気づいていない人は、実はたくさんいるかもしれません。しかし、ちょっと一呼吸おいて、自分の気持ちに目を向けてみましょう。「何もやる気が出ないけど、これって先のことが不安でしかたがなかったからだ…」「しょっちゅう家族とケンカしちゃうけど、前よりもちょっとしたことですぐにイライラしやすいな…」など、気づくことがあるかもしれません。気づいた感情を紙に書き出してみるのもいい方法です。そうすることで、自分のことを振り返ることができたり、気持

ちが少し落ち着いたりします。大事なのは、自分の気持ちに「気づく」こと。それが安心につながります。どんな気持ちがあっても、それは決して悪いことではありません。

### ③自分にあつたストレス対処法を見つける。

例えば、「音楽を聞く」「歌を歌う」「筋トレ・ストレッチをする」「友だちとLINEでおしゃべりする」「絵を描く」「好きな小説を読む」「おいしいものを食べる」など、身近なことやちょっとしたことがストレス対処法になります。今は、家の中でできることに限られますが、レポートリーはたくさんある方が安心にもつながります。これらのストレス対処法は、今後の生活でもきっと役立つので、今のうちにたくさん見つけられるといいかもしれませんね。

普段はあまりやらないかもしれませんが、深呼吸もストレス対処法の一つです。心理療法でも、腹式呼吸を用いた「呼吸法」は、こころと身体の緊張を和らげるリラクゼーションとして効果があるといわれています。

#### 【呼吸法】

1. 鼻からゆっくり大きく息を吸います（お腹を膨らませます）。
2. 少し止めます。
3. 口からゆっくり息をはきます（お腹をへこませます）。



最初はなかなかうまくいかないかもしれませんが、繰り返し練習することで身につき、リラクスの効果が発揮されるようになると思います。

この呼吸法は、日常的な緊張にも有効です。高校生活においても、例えば授業中にクラスメイトの前で発表する時や、部活の試合や演奏会での発表の前など、緊張する場面はたくさんあると思いますが、そんな時にもぜひこの呼吸法を活用してみてください。

### ④困ったり悩んだりしていたら、一人で抱え込まずに相談することも、自分自身でできる『ケア』です。

自分一人ではどうしたらいいかわからない、対処できない不安やストレスというものも当然あります。そのような時は、遠慮したり我慢したりせず、信頼できる大人にぜひ相談して助けを求めて下さい。学校の先生も力になってくれます。また、電話やLINEで相談できる専門の相談窓口もあります。

#### ◆相談窓口◆（一部）

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（夜間・休日を含めて24時間相談できる）
- 相談ほっとLINE@東京（LINEアプリで、「相談ほっとLINE@東京」と検索）

今年度のスクールカウンセラーの勤務日は、基本的には木曜日です。GW明けの勤務日は、またお知らせします。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。



#### 【担当】

東京都立青梅総合高等学校（全日制）  
特別支援教育コーディネーター 若海 早苗  
養護教諭 山本 愛  
電話 0428-22-7604