

スクールカウンセラーだより

NO.1

2020年5月

都立杉並工業高校

スクールカウンセラー 柴田優香

スクールカウンセラーの柴田です。今年度も引き続き勤務することになりました。1年生のみなさん、初めまして。2, 3年生のみなさん、またよろしくお願いします。

新年度が始まりましたが休校が続いています。みなさんの体調はどうですか？不自由な中でのお休みというのは、誰もが落ち着かない気持ちになると思います。テレビでもインターネットでも、毎日コロナウィルスのことばかりです。情報として知ることには大事ですが、中には不確かなものも多く出ています。知らず知らずに余計な情報も取り入れてしまい、気が付くと何が正しいのかわからなくなってしまいますよね。

規則正しい生活(睡眠、食事、軽い運動など)を心がけるとストレスは逃げていきます。生活リズムを意識するだけでも違いますし、それが免疫力を高めることにもつながります。友達とLINE、SNS、好きな動画など楽しいと思えることをするのも大切です。そして、時々スマホやPCから離れ、ゆっくり深呼吸して下さい。気持ちが落ち着かないときに効果があります。



「腹式呼吸」は心を整えリラックスする呼吸法です。

- ①椅子に座る。
 - ②最初に息を吐き出す。
 - ③鼻から息を吸い、おへその下の方に息を入れるように意識します(腹式呼吸)。
 - ④ゆっくり細く長く口笛を吹くような感じで、息を口から吐きます。
 - ⑤自分のペースで数回やります。
- * おへその下の位置に息を入れる感覚は、寝てやるとコツがつかみやすいです。



いつまでこんな事が続くのかなとイライラしたり、みんなに会えないなあと急に寂しくなったり、このもやもやした気持ちを誰もわかってくれないと孤独になったり・・・こんなふうに感じたとしても、それは自然なことです。その人が特別に弱いわけではありません。でも弱音を吐けずに溜めっていると、それは苦しいです。家族でも友達でも身近な誰かと気持ちを共有できると、自分だけじゃないんだなとほっとします。

私は、週1回、水曜日、1階の校長室の隣にある「教育相談室」にいます。

学校が再開し、みなさんに会えるのを楽しみにしています。

(先に予約が入っている場合は別途相談になりますが、まずは来てみて下さい。)

