



## スクールカウンセラーだよ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、いつもと違う新学期のスタートとなりました。日々刻々と変化する状況の中、不安を感じている方もいらっしゃると思います。どうぞ、皆さんの心がレジリエンス（回復力）によって守られますように。

### レジリエンスって何？・・・こころの回復力

今まで慣れ親しんできた日常生活が一変する時、わたしたちは強いストレスを感じます。ウィルス感染に対する不安も大きいですね。そんな時、悲しくなったり、イライラしたりするのは当たり前で自然なこと。頭痛や腹痛、不眠などの不調を感じる方もいるかもしれません。でも、わたしたちは気持ちが落ち込んだり、心の健康が下がっても、そこから回復していく力であるレジリエンス（こころの回復力）をもっています。

では、レジリエンスを十分に働かせるためにはどうしたらよいでしょうか。

- ① **つながりを大切に**・・・家族や友達といろいろなことを話しましょう。もちろん、先生やスクールカウンセラーにもなんでも相談してくださいね。
- ② **規則正しい生活を**・・・レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっています。ついダラダラしがちですが、ゲームやスマホの時間も決めるといいですね。
- ③ **リラックスできることをやろう**・・・気持ちが落ち着かない時や眠れない時は10秒呼吸法などでリラックスしましょう。

アニメ「この世界の片隅に」では戦時下の厳しい生活の中にあっても、人々がささやかな楽しみや喜びをもって暮らしていたことが描かれています。そんな話を聞くとほっとしますね。わたしたちも心が持っているレジリエンスを信じて、励まし合っていきましょう。

**10秒呼吸法**

- ① しせいをととのえる
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 口から息を全部はき出す
- ④ 1、2、3、と鼻から息をすいながらおなかをふくらませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、口から息をはき出しながら、おなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返す

休校中のスクールカウンセリングは電話でご相談ください。

＊1学期の来校予定日＊

4/27(月)、5/12(月)、6/15(月)、6/30(月)、7/20(月)

・養護教諭の河合先生、保健部の古川先生か  
担任の先生へ申し込んで下さい。