

スクールカウンセラーだより
 ~ストレスとうまく付き合うために~
 令和2年5月

東村山市立久米川小学校
 スクールカウンセラー 楠山 有希

いまみんなはどんな気持ちかな？

ウイルスに感染したらどうしよう

楽しみにしていた予定がなくなっちゃった…

友達と会えなくてさみしいな

早く学校に行きたいな



いまみんなはどんな状態かな？

なんだか悲しくなってきたな

最近よくおなかの痛くなるな

最近なかなか眠れないな

不安だな。どうしよう…

最近すぐに怒ってしまう。イライラする!



いつもと違う生活になって、気持ちが落ち着かなくなったりするのは
 おかしなことではないんだよ。これは自然な反応だよ。
 でもね、大変な時でもみんなは心が回復する力を持っているよ!



レジリエンスのおはなし

レジリエンスとは心の回復力のことをいいます。レジリエンスは自分もおうちの人もお友達もだれもが持っている心の力です。このレジリエンスをうまく働かせることによって、ストレスに押しつぶされず、元のように元気になることができます。

レジリエンスを働かせよう!

①つながりを大事にしよう!

おうちの人のいろいろな話をしてみよう! 遠くに住んでいる親戚の人と電話で話をするのもいいね!

②規則正しい生活をしよう!

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るよ。早寝早起きをして、朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、三食しっかり食べよう。

③ゲームとスマホは時間を決めて

時間を決めてやることは気分転換にもなって楽しいよね。おうちのひとときちんと時間を決めて楽しもうね。

④リラックスできることは何かな?

自分が安心してできる時間、気持ちが落ち着くことって何かあるかな? 思いつかなかったら、自分がリラックスできる方法を見つけてみよう!


お風呂にゆっくり入ってみる

好きな音楽を聴いてみる

好きな本や漫画を読む

体操、ダンス
身体を動かしてみる

身体を動かすとセロトニンという「幸せホルモン」ができることが分かっているよ!



がっこう い とき なに
学校に行った時に何をしたい?こんなことしたい!あんなことしたい!してみたいことをたくさん書いてみよう!

がっこう やす あいだ
学校がお休みの間にできること、やってみたいなーって思うことを書きだしてみよう!

おうちでできるストレス
セルフケアです。
おうちの人とぜひ一緒
に試してみてください



呼吸法

- ①まっすぐイスにすわります。目を閉じられる人は閉じて
- ②「1.2.3.」で鼻から息を吸って
- ④「4.5.」で息を止める
- ⑤「6.7.8.9.10.」で口から息を吐く
- ⑥1分くらい続けてみてね



不安になると息をたくさん吸
おうと頑張りがちになります。
吸いすぎは不安を強くします。
ゆっくり息を吐くことがリラク
スに役立ちます。

ぐっすり眠ろう!

- ①手をぐーにして、力をギュっといれるよ
うでも!顔もグッと目をつぶって!全部カチコチ!
- ②はい!力をぬいて!
- ③次は、足をまげて、足にもギュッと力をいれるよ
- ④はい!力をぬいて!
- ⑤からだ全部の力がぬけたら眠たくなってくるよ



肩のリラックス法

- ①イスに座って、肩をまっすぐ上にあげます。背中が丸くならないようにね
- ②「ちょっときついな」というところで5秒キープ!息は止めないでゆっくり呼吸
- ③10秒数えながらゆっくり肩を下におろすよ
- ④肩が下りたら、そのまま力が抜けた状態を味わおう
- ⑤2~3回繰り返したらおわり!



すっきりどうさ

~今から何かをしないといけない時にやってみよう!~

- ①手をグツパ、グツパ、グツパ、グツパ
- ②ひじを曲げて伸ばして曲げて伸ばして
- ③うでをのばして、足のばして

「さあ、がんばるぞ!」と言って目をあけよう!



保護者の皆様へ

お子さまと過ごす時間が多い中、親子で「いい時間」が過ごせるように関わり方のポイントをまとめました。

1日24時間を「不安なこと」で埋め尽くさないように、「今も」「変わらず」「大好きなこと」を親子で大切に…

- ・ちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけを意識しましょう。
- ・怒る回数より、褒める回数の方が1回でも多くできるように意識しましょう。
- ・子どもの話を聞く時間を一日の中に作りましょう。その時間はなるべく「聞く」に徹します。
- ・時には子どもへの期待度を下げることが大切!(学習や習い事の練習量など)
- ・年齢が低い程、感染症など不安に繋がる情報は親の口頭で伝えるだけで十分です。
- ・緊張が高まると、誰かを責めようとする場合があります。偏見に繋がる会話は親子で注意!

