相談室だより

志木第二中学校相談室 相談員 宇津木美樹

こんにちは!相談員の宇津木です۞今年度もどうぞよろしくお願いいたします。相談室と相談員の紹介は 次回させて頂きたいと思います。臨時休校のような「突然の出来事」が起こると、不安になったり、イライラした り、いろんな気持ちになりますよね。なんとなく体調が優れない、やる気が起きない…なんてこともあるかもしれ ません。そのようなときの対処法を紹介したいと思います。

最後になりますが、5月11日(月)から、相談室は平日全て開室しています。裏面に各曜日の在室 相談員の名前、スクールカウンセラーの来校日、相談室への直通電話を記載させて頂きました。相談したい ことがございましたら、お電話くださいますようお願い申し上げます

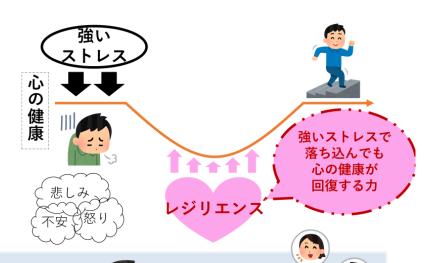
心の健康を回復させるレジリエンス

「レジリエンス」とは「心の回復力」のこと

で、みんなが持っています。レジリエンスがあるこ とによって、ある出来事で気持ちが落ち込んだ り、イライラしたりして心の健康が下がっても、そ こから回復していくことができます。

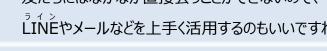
このような突然の出来事が起きた時こそ、皆さ んが持つレジリエンスを働かせる生活を送ること が大事です。

そのポイントをご紹介します。



① つながりを大事にしよう

家族や友だちと色々な話をすることは大事です。 友だちにはなかなか直接会うことができないので、 ĹÍŃÉやメールなどを上手く活用するのもいいですね。



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ます。 なので、早寝早起き、3 食きちんと食べることはとても大事です。

③ ゲームやスマホを使う時間はコントロールしよう

ゲームや SNS を見る時間は、気分転換にもなるし、楽しいと思います。 ついつい長時間続けてしまことはないでしょうか。

「1回30分で休憩をとる」等して、ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。



4 次に学校に行ったときにしたいことを考えてみよう

「友だちと思い切りおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」 いろいろな思いがあると思います。相談員も皆さんにお会いできる日が待ち遠しいです。



5 リラックスできることをしよう

眠れない時や、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス方法があります。

● リラックス呼吸法 ●

- 🚹 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1,2,3 ハイ、少しとめて、吐きます、6,7,8,9,じゅう~。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 🚹 もう一度、らく~に気持ちよく深呼吸します。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょ に吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8) 自分のペースで、しばらく続けましょう。

…… 1分程度行う ……

9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。 適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして 終わりです。



● 肩のリラックス法 (イスに座って行う方法) ●

1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。 その時に、が中かうに くならないように 注意します。

2 ちょっと"きついな" と思うところまであ げたら、ゆっくり5を数 えます。この時に息を 止めないで、ゆっくり 呼吸しながら行います。

3 その後、ゆっ くり10数え ながら、肩を下 ろしていきます。

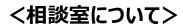
4 肩を下ろしたら、 しばらくそのま まで、力がゆるん だ状態を味わいます。 これを2~3回ほど 行います。



⑥ 長い休みだからこそできるチャレンジをしよう

「お菓子作りをしてみる!」、「この機会にたっぷり読書!」、「春課題を終わらせる!」… 普段忙しい皆さんだから、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。





○場所: 1階 PTA 会議室の隣 (昇降口から入って左手一番奥の部屋です)

○開室時間: 月~金曜日 8:30~16:30

※学校行事等で変更になる場合があります。

○直通電話: 048-487-0440

※場合によっては相談員が電話に出られないことがあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター: 048-471-2211 (月~土曜日 9:00~17:00)

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

ŧġ.

相談室カレンダー

○在室相談員

月,水,金曜日:早川

火曜日:宇津木

木曜日:添田

○スクールカウンセラー (SC)

カレンダー中 SC 日に来校予定です

(時間:9:30~16:00)

ご相談を希望される保護者の方は

相談室までお気軽にご連絡ください

5月

2020

| MON/早川 | TUE/宇津木 | WED/早川 | THU/添田 | FRI/早川 | SAT | SUN |
|-------------------|-------------------|-----------|--------|------------|-----|------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 憲法記念日 |
| 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 | 10 母の日 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 ??SC | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 5 / 5 | | | | | | |