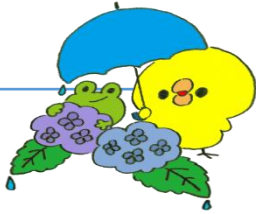


# カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子  
教育相談室担当 石田 智子



カウンセラーは月曜と金曜にいます。  
保護者の方もお気軽にどうぞ。  
電話でのご相談もできますので、まずは  
ご連絡ください。  
(申し込み方法は裏面をご参照ください)

## チェックリストで自分の心と体の調子を確認しよう

大変なことがあると、心とからだは変化します。それは、大変なことを乗り越えようと心とからだがかん  
ばるからです。ですから、いつもと違っているのはとても自然な反応といえます。  
ですが、それが長く続くと勉強に集中できなくなったり、やる気が出にくくなることがあります。  
それぞれにより対処法があります。自分のストレスを知って、よい対処法を学びましょう。

	この1週間に、次のことが どれくらいありましたか？	ない	少し ある	かなり ある	非常に ある	対処法
1	なかなか眠れないことがある	0	1	2	3	眠りのためのリラックス法
2	むしゃくしゃしたり、イライラ したり、カッとしたりする	0	1	2	3	落ち着くためのリラックス法
3	(コロナ・感染、その他のことで) こわくて落ち着かない	0	1	2	3	怖いものの正体を知って 対処法を学ぼう
4	自分が悪い(悪かった) と責めてしまうことがある	0	1	2	3	ほかのつぶやきがないか 探してみよう
5	頭やおなかが痛かったり、 からだの調子が悪かったりする	0	1	2	3	体調をモニターすることは よいことだよ

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究 15(2)9-15、より5項目引用

5ポイント以上になった人は、家族や担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラーに相談してみよう。

ストレスを減らすポイントは、

- ① ぐっすり眠ろう
- ② 栄養をつけよう
- ③ 適度に運動しよう
- ④ 適度に規則正しい生活をしよう  
です。



☆「眠りのためのリラックス法」と「落ち着くためのリラックス法」を示しました。どうぞご活用ください。

### 眠りのためのリラックス法

頭がさえてなかなか眠れない。そんな時の簡単な方法です。

- ①からだにギュッと力を入れて(顔・肩・足・こぶしを握る 等)
- ②そのあと、グターッと力を抜く。それだけでOK。

<基本の動作>

1. 4～5秒間 力を入れる
2. 一気に力を抜く
3. 力を抜いた感覚を  
10秒間感じる



### 落ち着くためのリラックス法(腹式呼吸)

座った状態でOK。お腹に手を当てて呼吸し、息を吸ってお腹がふくらむのが腹式呼吸です。

- ①一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。
- ②いったん息を止めてから、
- ③口から細く長く、ゆっくりと息を吐きます。  
息を吐いていると落ち着いていきます。
- ④鼻から呼吸し、いったん止めて、口からゆっくり吐く、を繰り返しましょう。

富永良喜(2014)眠りのためのリラックス法・落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28(7)4-7

休校期間が長かったため、いつもは元気な人でさえ心身のバランスを崩す人が増えています。不安が強かったり、辛いときには誰かに話をしてください。ため込んでいた気持ちを外に出すだけで、モヤモヤが晴れたりします。

また、息を吐くときは「嫌な気持ち出て行け～」という感じで思いっきり吐き出すのが効果的です。  
(スクールカウンセラー 岡田)

### ◇スクールカウンセラー勤務日◇

連絡先 Tel : 027 (352) 3460 (健大高崎高校 事務室)  
【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15~17:00  
【相談場所】 教育相談室(本館1階 保健室前)



※電話での相談もお受けします(重複を避けるため事前の予約をお勧めします)。

相談室でも感染予防に努めますが、来室の際は、当日の検温(37.5度以上の場合はお受けできません)、マスクの着用厳守をお願いいたします。