

スクールカウンセラーだより



番外編

みなさん、こんにちは。

登校日がありましたね。分散登校で短い時間だったので、友だちとゆっくり話すというわけにはいかなかったでしょう。休校中も、一部の人は電話やSNSで連絡をとったりできているかもしれませんが、顔を見て話すのはまた違いますよね。

家で過ごすことが続き、目標としてきたものや楽しみにしていたことが次々と中止になり、ツライ気持ちの人も多いことでしょう。そこで、役に立つかわかりませんが、スクールカウンセラーから時々おたよりを届けようと考えています。

前回のおたより(印刷したもの)に書きましたが、リラックス法を紹介した可愛いバージョンを見つけましたので、その一部をご紹介します。ちょっとほっこりしてくださいね。

「新型コロナウイルスに負けないために〜リラクゼーション編」国立成育医療研究センターこころの診療部 より

「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に!

① いつも、どこでも、“深呼吸”

休校時はしっかり休む

食事ほくらんととる

ちょっとでも体を動かす



家族や友達と話をする

家族や友達、職場の人に相談する



① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸ってー

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

① いつも、どこでも、“肩をぎゅー”

① いつも、どこでも、“手をぎゅー”

① 肩をぎゅーと上げて...

② ふっと肩の力を抜きます。

① 手をぎゅーとしてぎゅーとにぎって...

② ふっと手の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう



手がじんわりあたたかくなってきます