



スクールカウンセラーだより 1、2月号

令和5年2月
真駒内中学校
スクールカウンセラー
富本典子

真駒内中学校の皆さんへ

新学期が始まりましたね。今年は元旦から能登半島地震や航空機事故など大きなことが起こりました。皆さんもとても驚かれ、また心を痛めたことでしょう。まだ被災地では困難が続く状況です。亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、一日も早い復興と被災された方の心身の痛みが少しでも回復することを祈りたいと思います。

時間が経ってしまっからのお話で申し訳ありませんが、このような大きな出来事が起こった時、直接の被災や被害を受けていなくても大きなストレスを感じやすくなります。(皆さんもご存知だと思いますが) ストレス反応として、気持ちが不安定になったり、眠りが悪くなったり集中しづらくなるなど、いつもと違った状態が出てくることがあります。これはとても自然なことです。基本的には自然に落ち着いてきますが、つらいと感じた時は、

- ・震災情報や刺激となる情報を取り入れないようにする。
- ・信頼できる人と話す。
- ・リラックスできることや心地よいと思うことを積極的に取り入れる。
- ・ゆっくりできる時間を確保する。

など行ってみてくださいね。もしつらさが続く、不安が強いなどあればスクールカウンセラーにも声をかけてくださいね。

保護者の皆さまへ

震災や航空機事故などつらい年明けとなりました。落ち着かない状況ですが、お子様たちの未来に進む姿は希望となりますね。今年もよろしくお願ひいたします。

お子様のご様子での心配事やご家庭でのことなどございましたら、スクールカウンセラー面談もご活用いただければ幸いです。ご相談内容は漠然としていてもかまいません。スクールカウンセラー来校日は以下の通りです。

◆スクールカウンセラー相談日時

毎週水曜日 9:00~16:45 ※変更等ありましたら、別途お知らせいたします。

◆申し込み方法：

教育相談担当の小村先生または教頭先生「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください。もちろん担任の先生でも大丈夫です。

(TEL: 011-581-0172)

◆ご相談内容の秘密は守られます。ご安心ください。

★ワンポイントメモ 「緊張のケア」★



さて、今回は「緊張のケア」についてのお話です。3年生のみなさんは受験をひかえ、本番での緊張を心配したり、1, 2年生のみなさんの中にも“緊張しやすい”ことが気になっている方もいるかもしれません。そんな方は下に挙げた方法をちょっと試してみてくださいね。

①胸を張って姿勢を良くしてみる：

不安だと、体が自然と下を向き、背中が丸まりがちに。逆に気持ちが前向きになると視線も上向きになります。心の状態と姿勢は連動するため、姿勢をよくすることで心をコントロールできる可能性があります。

②緊張を受け入れる：

緊張はだれにでも起こる当たり前の感情です。「自分は緊張しているなー」とその緊張を受け入れることで楽になれることがあります。

また、緊張から「手足がふるえる」こともあります。そんなときも「緊張しているなー」「ふるえるほど頑張ろうとしているんだ、自分はえらい！」とふるえている自分を受け入れて、認めてあげることがおすすめです。

③セルフメッセージで落ち着こう：

試験や緊張場面の直前に、自分に向けたメッセージを送ってみましょう。声に出しても頭の中でもいいですよ。

例えば…「落ち着いて、自分の力を発揮できます」など。
このメッセージは事前に考えておくことがおすすめです。

④リラックス法を試す：

□呼吸法（吐く息を長く。吐く時に緊張が体から出ていくイメージで。出来る人は息を吸う時にお腹がふくらむ腹式呼吸はおすすめです）

□漸進性筋弛緩法（例えば肩などに一度力を入れて抜く方法。肩の場合、

①背筋をまっすぐ伸ばした姿勢で両腕はブランと横に。

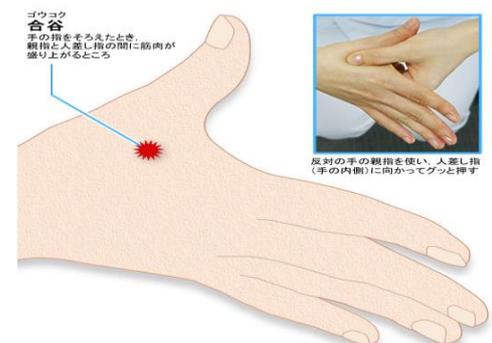
②肩を上に向けて5秒ほどキープ。

③肩の力を抜いてストンと落とし、10秒ほど力が抜けていることを感じる

などのリラックス法も、もちろん緊張をほぐすには効果的です。伸びをしたり、足（ふくらはぎから足首）をマッサージするなどもリラックスするので、出来る場面ではやってみるのもおすすめです。

⑤ツボ押し：

「合谷（ごうこく）」という手のツボ（手の甲の親指と人差し指の分かれ目のくぼみ）を小さく円を描くように5秒ほど押し→はなして→押しを繰り返す方法などもあります。興味があれば調べてみるのもおもしろいですよ。



参考資料：

安川 禎亮 柴田題寛 木須千明（2020）「イラスト版 13歳からのメンタルケア」合同出版