

スクールカウンセラーだより

2020 年 5 月 13 日(水)

こんにちは。スクールカウンセラー(SC)の北村麻衣と言います。今年度から札苗中学校で勤務することになりました。まだ私自身札苗中学校に慣れていない中ではあるのですが、再開しましたら 1 日でも早く慣れていきたいと思っていますので、どうぞ 1 年間宜しくお願い致します。ここでまず、私のことを見たこともない方がほとんどだとは思いますが、簡単に自己紹介します。

自己紹介



- ・北村麻衣(30 代)(臨床心理士、公認心理師)
- ・趣味：音楽(歌う、演奏、聞く、見る)、パズル
- ・特技(?)：ナンプレ

ストレス発散方法



- ・趣味を楽しむ(今はできないことが多い)。
- ・ココアや紅茶等の温かいものを飲む。
- ・家の中で軽い運動。・好きな香りを嗅ぐ。
- ・友人と会話(今はオンライン)。



さて、皆さんは今どのように過ごしているのでしょうか。昨年度末から休校が続いており、家での生活が長くなっていますが、ストレスが溜まってイライラしたり、やる気が起こらなかったりしている方もいるのではないのでしょうか。いつまで続くか分からない今の状況を考えると不安になりますよね。私はなりました。(今は心身ともに元気です。)しかし、今はそうなっても変ではないのです。非常時の正常反応と言えることの方が多いです。もちろん、長い間不安を感じることが続いていたり、食欲がない、眠れない等の体に症状が出ていれば心配ですが、そうでなければ自然と良くなることの方が多いです。

「自然と」良くなるためには、規則正しい生活をして、よく食べよく動きよく寝て、と心身に良いとされる行動をすることが大切です。また、ストレス発散することもとても大事になります。これは人それぞれ違うので、上に載せた私と同じ方法が合う人もいれば、全然効果がない人もいます。今たくさん時間がある方もいると思うので、自分なりのストレス発散方法を探す時間にすることも良いかもしれません。1 つだけではなく、複数個探してみるのも良いと思います。ちなみに、ゲームがストレス発散になる方もいると思います。その場合、長時間にならないように気を付けましょう。目が疲れると別のストレスが溜まってしまうこと、また長時間同じ姿勢でいることでエコノミー症候群になる可能性があります。(後者はお家で勉強や仕事している人も同じです。)適度に休憩をはさみ、背伸びや屈伸運動をすると良いかもしれませんね。



最後に、SC の勤務予定日を載せました。相談したい生徒の皆さん、保護者の方々は学校までご連絡ください。少しでも皆さんのお役に立てると嬉しいです。

SC 勤務予定日

6 月 2 日(火) 6 月 9 日(火) 6 月 16 日(火) 6 月 23 日(火)
6 月 30 日(火) 7 月 7 日(火) 7 月 14 日(火) 7 月 21 日(火)