



## 教育相談室だより

特別号 令和2年4月 富士市立高校教育相談室



### ○新しい1年が始まりました！！

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。ようこそ富士市立高校へ。夢や希望をもってご入学されたことだと思います。充実した3年間にするためのまずはスタートをきる年になりますね。2、3年生の皆さん。それぞれ新しい学年へと進級されました。2年生の皆さんは、後輩もでき、学校では中心を担う立場になりました。3年生の皆さんは、勉強、部活ともに集大成の年です。1、2年生の後輩たちに教え、伝え、残していく仕事がありますし、自分自身の夢への一步を踏み出すことも活動も必要です。皆さん、クラスの友達、先生、教室など、環境が新しくなりました。まわりの人とのコミュニケーションを大切にしてください。誰かに話を聞いてほしいなど、自分でストレスを解決できそうにない時は、遠慮なくカウンセリング室を覗いてください。一人きりで悩む必要はありません。一緒に悩みを考えていくと、少しストレスが少なくなるかもしれません。希望すれば、カウンセラーの先生にも相談できます。相談室は「こころの保健室」と思ってください。

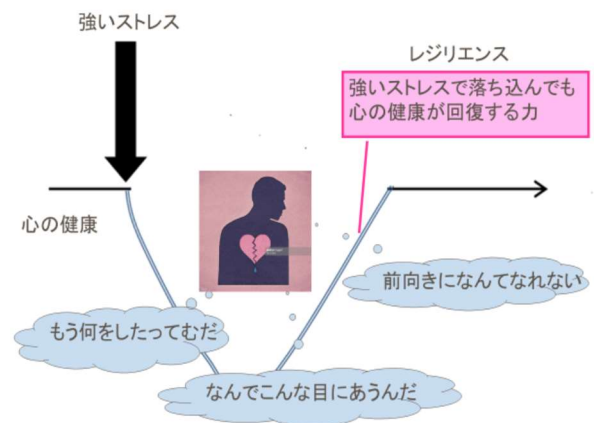
### ○“臨時休業”に対応できてますか？

【静岡大学教育学部小林朋子研究室：レジりん制作委員会「レジりん通信」より】

新型コロナウイルスの流行は、私たちの生活にもものすごく大きな影響を与えています。皆さんも通常の学校生活を送れないし、家庭に戻ってからもかなりの拘束を受けるような生活になっていますね。しかも、これがいつ終わるか、いつまで続くんだろうって、ただただ不安が募るばかりですね。

こんな生活が続くと、誰でも気持ちが不安定になります。その気持ちの現れとして、悲しくなったり、怒りっぽくなったり、不安になったり、眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、イライラしたり…なんてことがでてくるんです。友達とどこか楽しいところに行きたいっ！、ていうのも、「なぜこんな目に遭うんだ」というマイナス感情の解決策として選択していることかもしれません。

でも、そんな環境におかれても、私たちは生活していかなければならないのですが、まわりからのストレスに対して、心を回復させる力を持っています。「レジリエンス」って言います。今、まさにこの力を皆さんに働かせてもらいたいと思います。この力を生かすには、いくつかポイントがあるようです。



レジリエンスってこんなこと ↑↑

①つながりを大事にしよう。

家族と話をする、友達とLINEする（時間を決めて）、などで不安解消しよう。

②規則正しい生活をしよう。

今に限らず、大事なことです。3食きちんと食べて、早寝早起き。

③ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めてそれを守ろう。

だらだら生活は、いつでも禁物。気分転換程度に。

④リラックスできることをやろう。

今の状況がいつ終わるかわかりませんが、でもずっとずっと続く訳ではありません。まずは、皆さんがウイルスに感染しないように、手洗い等の習慣をしっかりと実践すること、責任のある行動を取ることは、言うまでもありません。その上で、ポイントを実践して見てください。不安なときは、家族、先生などに是非相談してください。

「リラックスできることをやろう」・・・例えば、こんな感じ

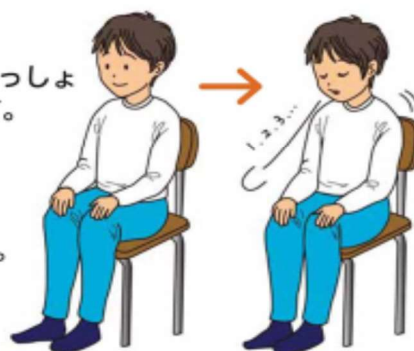
## セルフケア

### ● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、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。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなど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。



反応

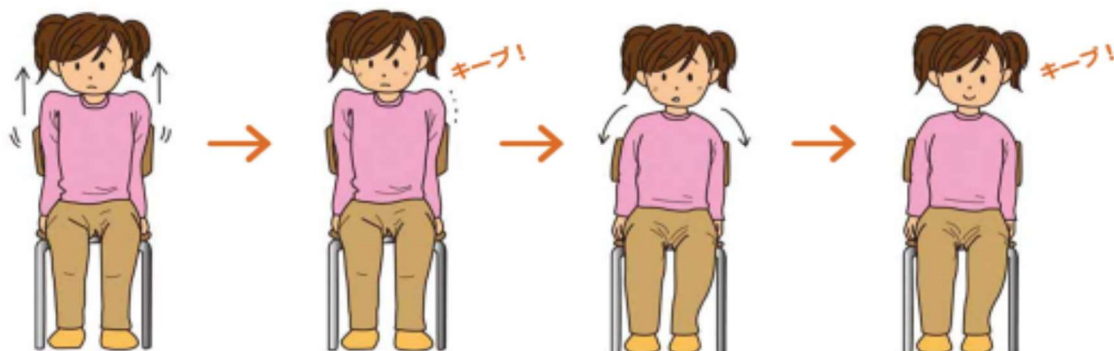
対応

セルフケア

25

### ● 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、背中が丸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、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。



反応

対応

セルフケア

26