

スクールカウンセラー便り♪

スクールカウンセラー（SC）



12月は師走とも言われ、世の中がなんとなくあわただしくなりますよね。こころも体も疲れを感じやすくなるかもしれません。ちょっと立ち止まって、セルフケアしてみませんか。

☆こころと体のセルフケア☆

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたとき、つらいときは、早めにセルフケアしてあげましょう。その日の気分や体調に合わせて、やれそうなことがあれば、参考にしてみてください。

① 体をうごかす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。

② 今の気持ちをありのままに書き出してみよう

自分の中から出してあげることで、距離がとれてスッキリしたり、整理できるきっかけになったりします。もちろん、誰かに話してみることも効果的です。

③ 腹式呼吸をくいかえす

緊張や不安が高まると呼吸が浅く、速くなり、ドキドキしてきます。そんなときこそ、深く呼吸をして、ゆっくりしっかりと吐くことを意識した呼吸法を試してみてください。空を見上げて、大きなため息をついてみるのもリラックスできますよ。

④ 今「できていること」に目をむけよう

自分のできないこと・ダメなところには、よく目がいくものです。「できていること」が見えにくくなっているだけです。思っている以上に、やっていることはあるものですよ。

⑤ 音楽を聴いたり、歌ったりする

イライラやモヤモヤが発散されたり、感情があふれてきたり・・・音楽には人のこころや体を癒やしてくれる力があります。そのときどきの気分合った音楽にふれてみてはどうでしょう。

⑥ 失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。その出来事の見え方・受け止め方を変えてくれるきっかけにもなります。

※詳しく知りたい方はこちらを確認してみてください。

『厚生労働省 こころもメンテしよう <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/> 』

☆カウンセリングの利用について☆

利用を希望される場合は、まずは身近な先生に声をかけていただいてもかまいません。生徒に限らず、保護者のみなさまもご利用ください。

来校日



12月23日（月）	12：30～17：30
1月15日（水）	12：30～17：30
1月28日（火）	12：30～17：30
2月6日（木）	12：30～17：30
2月19日（水）	12：30～17：30