



## 生徒支援室だより(第1号)



### 1、教育相談室へどうぞ♪

ちょっとした心配なこと、困っていること、不安なこと、いろいろすることなど、話をしたいことはありませんか？

教育相談・カウンセリングの相談申し込み方法

ア、メールアドレスに「相談したい」とメールを送る(学年・クラス・氏名を忘れずに)。

相談メールアドレス：[tako\\_soudan\\_ijime\\_nayami@yahoo.co.jp](mailto:tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp)

イ、教育相談室に来室する。

ウ、担任の先生や保健室の先生、図書館の先生、その他、頼みやすい先生を通じて申し込む。

エ、「相談申し込み票」を生徒支援室前のポストに投函する。

※申し込み票はホームページ、生徒支援室の前にあります。



### 2、スクールカウンセラー(五明先生)より

こんにちは。スクールカウンセラー五明です。今年も週に1回ほど生徒支援室にきています。何かあれば訪ねてきてください。さて、今回は不安や恐怖が強くなる状況下で、生徒のみなさんだけでなく、大人のストレスを下げることに役立つ方法をお伝えします。

#### 不安による心への影響

- よく眠れない ○物事が手につかない ○よくしゃべる ○黙り込むことが多い
- 甘えにくる ○突然泣き出す ○いろいろなことが嫌になる ○怒りっぽい ○物忘れが多い
- 人への接し方が変化 ○考えの変化(物が汚いなど) ○感覚が過敏になる(かゆがる、身体の違和感など) など

これらの変化は、不安や恐怖が続く緊張状態においては正常なストレス反応です。過度に指摘したり、叱ったりしないようにしてあげましょう。指摘したり叱ったりすることで意識させることにつながることもあり、さらに別の不安を高めてしまうことがあります。ストレスのサインですのでストレスを下げてあげることが大切です。



#### 関わり方、自身のメンタルヘルス

ストレスへの対応方法はさまざまなものがあります。ここではいくつか紹介します。

#### ☆日々のルーティンを作り、行う(規則正しい生活を心がける)

スポーツ選手のなかには試合前にいつも同じような行動をすると、よいコンディションでプレイできるという選手がいます。このようなルーティンを取り入れることは生活における秩序・目的意識を維持し、心身を整えるのによいといわれています。

- バランスのよい3食の食事の時間や運動、勉強時間、入眠時間など決めて、毎日のリズムを整える。

## ☆運動やストレッチをする

運動にはストレスホルモンを減らす・出にくくする効果があります。また、水分をたくさんとることも血液中のストレスホルモンを下げることに繋がります。また、適度な日光浴もセロトニンという気分や感情をコントロールする神経伝達物質を作るのに必要です。このセロトニンはリズムがよい運動によっても増加するといわれています。



## ☆人とのつながりを持つ

不安や恐怖を回避するために、ゲームなどの世界に没頭する子もいます。それは一つのよい避難行動になる場合もあります。しかし、反面、孤独感を強めてしまったり、様々な不安な情報と接することになってしまい、逆に不安を高めてしまう場合があります。人と話すことで気分が和らぐことがあります。家族団らんの時間、不安なことを話す、一緒に遊ぶなどの時間をできるだけ作ることも大切です。

- ゲームやテレビ、動画を見る時間を増やしすぎないようにしましょう。
- 安全面を考慮したうえで、友だちなどと電話やLINEでつながる。
- 不安をあおるようなメディアとの関わる時間を減らす。
- ボードゲーム、カードゲーム、工作など一緒に過ごす時間を作る。
- 悲観的な話もまずは否定せずに聞いてあげましょう。
- 家では不安などの気持ちを自由に話してよい雰囲気づくり。
- これまでの大変だったけど乗り越えられたことを思い出す、伝える。



## ☆バタフライ・ハグ（不安な気持ちが高まってきたとき）

- ①身体の様子に注意を向けてください（力が入っている、心臓がバクバク など）。  
（不安なとき、ストレスなときにはこのような身体の変化は正常です）
- ②身体の様子に注意を向けたとき、どんな気持ちになりますか。
- ③とてもよいこと（よい思い出や楽しいことなど）を思い浮かべてみてください。
- ④腕を胸の前でクロスさせて、手のひらを肩の前の部分につけましょう。
- ⑤目を閉じて、よいことを考えながら、手で交互に「ゆっくり（1秒間に片方を一回程度）」、リズムよく小胸筋（肩の前）を軽く叩いていきましょう。
- ⑥12往復ほどしたら深呼吸してください。
- ⑦身体に変化はありますか。
- ⑧身体に注意を向けると気持ちに変化はありますか。
- ⑨「今」の状態を言葉にすると…。



### 参考資料

アメリカ心理学会 「[Keeping Your Distance to Stay Safe](#)」 日本心理学会 HP（訳） 「もしも『距離を保つ』ことを求められたなら：あなた自身の安全のために」 アドレス割愛

日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 HP 新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ アドレス割愛