

# やってみてホッ(´▽`)

～今すぐに取り組めるストレスマネジメント～ スクールカウンセラー 中川

2020年4月30日

自分がしたいことが出来ない、会いたい人に会えない、行きたいところに行けない…

今までにないような状況が続いていて、実はあなたの心は疲れてしまっているかもしれません。

『隔離される』状況にあると、以下のような様々な感情や反応が生じることがあり、これらの反応が生じることが、とても自然なことです。

むしゃくしゃする。イライラする。  
不安や恐怖を感じる。  
孤独やさみしさを感じる。  
自分が悪い（悪かった）と責めてしまう。



大変な時に、心身が変わるのは自然なこと、大変なことを乗り越えようとがんばっている証です。でも、長く続けると勉強やいろいろな活動に集中できなくなるので、良い対処法を知っておきましょう😊

## ↓落ち着かない人へ…

- 落ち着くためのリラックス法を試してみよう。  
あなたが「落ち着くな」、「安心するな」と感じることは何でしょうか？  
お風呂やストレッチ、絵を描く、お気に入りの本を読む、お笑いをみる…  
すぐにどこでもできる、呼吸法はおススメです☆



- ① 集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？息を吐くとお腹はどうなりますか？  
**息を吸うとお腹がふくらむのが、腹式呼吸です。**
- ② 一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに、**落ち着いていく感じがします。**
- ③ もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっと止めて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、**不安やイライラが体の外に出ていきます。**

## ↓その他、大切なこと

- 思いのほか、私たちはネガティブな情報にさらされています。ニュースやネットからの情報を、繰り返し見続けることはストップしましょう（コロナ関連の情報は朝だけ見る、と限定する等）。
- 人とのつながりを保ちましょう。直接会うことは出来なくても、SNS を使って連絡を取る、LINE などのビデオ、音声通話を活用しましょう😊
- あなたが感じていることを誰かに聞いてもらうことで、すっきりしたり、安心できるかもしれません。話す人が思い浮かばない人は、厚労省 HP に LINE 等で相談ができる情報が開示されています。ぜひ活用してください。

### ★スクールカウンセラー来校のお知らせ★

今年度は木曜の午後來校されています。  
困っていることや相談したいことがある人は、担任や保健室、教育相談担当の下山先生（化学）までご連絡を。保護者の相談も受けています。予約制です。