



カウンセラーだよ

令和2年12月号
藤井寺市立第三中学校
スクールカウンセラー
ここの ゆか
河野 悠香

寒さが身に染みる季節となりましたが、みなさん体調を崩したりしていませんか？新語流行語大賞が“3密”に決定されましたが、今年は新型コロナウイルスの影響でこれまでとは違う新しい生活様式に適應しなければならぬ一年となりました。

長引くコロナ禍で「コロナうつ」や「コロナ疲れ」など心身への影響も問題となっています。「自分は大丈夫」と思っている人の中にも、疲れが取れない、やる気が出ない、怒りっぽいなど、なんだかいつもと違うなと感じている人もいるのではないのでしょうか。

「いつもと違うとき」こそ、「いつもと同じ」を大切に

- ・ 休む時はしっかり休む
- ・ 食事をきちんととる
- ・ 体を動かす
- ・ 家族や友達と話しをする
- ・ 困ったときは周りの大人に相談する

リラクゼーション方法

心と体はつながっています。心が疲れているときは、体もどこか変に力が入っていたり、リラックスできない状態になっていたりします。そんなときに、力を抜いてと言われても案外難しいものです。ですが、筋肉に意図的に力を入れてから抜くと、簡単に力を抜くことができます。

右のイラストの両手や上腕のリラクゼーションを試してみたら、力が抜けたという感覚を味わうことができます。

他にも肩や首、背中、足、顔など全身で試してみてくださいね。

テスト前など緊張しやすいときにもオススメです。

引用：ぜんしんてききんしかんほう
漸進的筋弛緩法

<https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>

1.両手



① てのひらを上に向けて、両手を前に伸ばしましょう。



② 親指を包むように握りこみ、10秒間ぎゅーっと力を入れます。しっかり緊張を感じましょう。



③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置きます。15～20秒間、じわーっと力が抜けた状態を味わいましょう。

2.上腕



① 親指を包むように握った手が、肩に近づくように曲げます。



② 曲げた腕全体に力を入れ、10秒間、ぎゅーっと緊張させます。



③ 力を抜いて腕を下ろし、15～20秒間、力が抜けた状態を味わいましょう。

スクールカウンセラーは、毎週水曜日に学校に来ています。

生徒だけでなく保護者の皆様からのご相談も受け付けていますので、ご相談の際は、担任の先生を通じて、もしくは学校に直接電話をしてお申込みください。

第三中学校 TEL 072-938-0040