

☀ほっこりルーム通信☀

国府津中学校スクールカウンセラー 庄司 智大^{しょうじ ともひろ}

国府津中学校のみなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの庄司 智大です。

長かった休校期間が明け、授業に部活、給食と順番に始まり、少しずつ本来の学校生活が戻ってきました。全員マスクを着けての授業風景も見慣れたものになってきたのではないのでしょうか。今月 19 日には県をまたいだ移動の自粛も解除されましたが、相変わらず毎日新たな感染者が確認されています。引き続き手洗いやうがいなどの感染予防に努めていきましょう。

とは言っても、感染を予防しながらの新しい生活スタイルにストレスを感じる人も少なくないと思います。ストレスが溜まると、イライラしたり気分が落ち込んだりするだけでなく、睡眠が乱れる（なかなか眠れない、目覚めが悪いなど）ことや、食欲がなくなる（反対に食べる量が増える場合も）ことがあります。思い当たることがある人は、気軽に相談に来てください。一緒にストレスに対処する方法を考えていきましょう。

<どこでもできるリラックス法>

ストレスで心がイライラしたり、落ち着かなかったりする状態が続くと、いつの間にか体もリラックスした状態になることを忘れてしまいます。そのように体が緊張していると、ますます心も余裕をなくしてしまいます。そこで、意識的に体に力を入れる→力を抜くという動作を繰り返すことで、緊張した状態とリラックスした状態を自分でコントロールできるようにすることが大切です。ここでは手を使ったやり方を紹介します。

・グーパー

手のひらをパッと広げて伸ばした状態から、グーッと拳^{こぶし}を握って 10 秒ほど力を入れます。その後ゆっくりと手を開き、力が抜けていく感じを味わいましょう。何度か繰り返してやることで、だんだんと手があったかくなってきてリラックスできます。

<来校日>*2020年6月24日現在

前回掲載した日程から変更がありますので、改めてお知らせします。

7月：8日、15日、22日、29日

8月：26日

9月：9日、16日、23日、30日

10月：7日、14日、21日、28日

11月：4日、11日、18日、25日

12月：2日、9日、16日、23日

1月：13日、20日、27日

2月：3日、10日、17日、24日

3月：3日、10日、17日

*すべて水曜日です

<相談時間>

09:15 ~ 17:00

*下線部…09:15 ~ 14:00

囲い線…14:00 ~ 17:00

