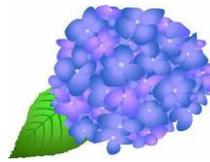


カウンセリングルームだより



賢第 20 - 051 号
2020 年 6 月 2 日
賢明学院中学高等学校
スクールカウンセラー町頭桂子

皆さん、いよいよ学校が再開しますね。でも、新型コロナウイルス感染症が広がる前と同じ学校生活はおくれそうにありません。登校することになって、うれしいという気持ちもあれば、不安な気持ちもあるでしょう。そのようなときの「セルフケア」について、説明させていただきます。

「セルフケア」の3つのポイント

- ① 自分の気持ちに気づいて、その気持ちを表現しましょう。

今の自分の気持ちを表現してみましょう。 **さびしい** **つらい** **たのしい** **イライラ** など
イライラのレベルは 0 が最低、100 が最高としたら、どれくらいでしょう？



☆どのような気持ちであっても、自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることになります。

- ② 自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。

あなたに合った方法は？

音楽をきく **絵を描く** **ペットと遊ぶ** **おしゃべり** **空を見る** **スイーツを食べる** **歌う** **寝る** **深呼吸** など

☆ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

- ③ できる範囲で他の人とのつながりを維持しましょう。

つながりを大切にしましょう。**友だち** **先生** **趣味の仲間** **家族や親せき** など
つながりを維持するには、SNS だけでなく、「手紙」もよいかもしれませんね。

☆1番強力なストレス対処法は、社会とつながりを持つことです。

※相談してみることも「セルフケア」です。こんなときは相談しましょう。

・2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている ・大切な人や自分自身を傷つけてしまう など

サインに気づいたら → それは、あなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです。
1人で抱え込まず、信頼できる人や相談機関に相談しましょう。（「国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて」より）



スクールカウンセラーに話をするのも1つの方法です。

6月のスクールカウンセラー 来校日

毎週火曜日 2日、9日、16日、23日、30日

隔週土曜日 13日、27日

担任の先生か、保健室の江口先生に予約の申し込みをしてください。

マリー・リヴィエのことば 一つの柔和のことばは、最もはげしい怒りを和らげ、溶かすことができます。