



北区立滝野川紅葉中学校
 学校長 井口 尚明
 スクールカウンセラー
 都 SC 田中 美帆
 区 SC 藤村 文子

滝野川紅葉中学校の皆さん、こんにちは。お元気ですか？

休校期間が5月31日まで延長になりました。いつもとは違った生活が続いて、不安になったり、イライラしたり、皆さんの中に色々な気持ちが湧いているかも知れません。それは心の反応としてとても自然なことです。もうしばらく休校が続きますが、少しでも心が元気でいられる方法を見つけていきましょう。

心の健康を保つヒント

①つながりを大事にしましょう

家族と色々話をしたり、友達と電話やメールができる人は、時間を決めてうまく活用するのもいいですね。不安や心配な気持ちになったら、家族や友達に話をしてみましょう。スクールカウンセラーも、皆さんからの相談を電話で受け付けています。ぜひ気軽にお電話くださいね。このおたよりの最後に電話番号が書いてあります。

②規則正しい生活を心がけましょう

規則正しい生活をする、心の健康度も上がっていきます。朝早く起きて夜は早く寝ること、太陽の光を浴びる時間を作ることが大切です。

③リラックスできることをやりましょう

眠れない時や、気持ちが落ち着かない時はリラックス法をやってみましょう。「リラックス呼吸法」と「肩のリラックス法」をご紹介します。ぜひおためしください。

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます。6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

反応

対応

セルフケア

25

● 肩のリラックス法 (イスに座って行う方法) ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

反応

対応

セルフケア

26

✿スクールカウンセラー（SC）相談日✿

5月					6月					7月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
				1	1	2	3	4	5			1	2	3
							◎	◆				◎	◆	
4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10
			◆				◎	◆				◎	◆	
11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17
		◎	◆				◎	◆					◆	
18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24
		◎	◆				◎	◆						
25	26	27	28	29	29	30				27	28	29	30	31
		◎	◆											

◎田中 SC 相談日 ◆藤村 SC 相談日

◆電話相談のお知らせ◆

休校期間が延び、外出の自粛も続く中で、様々なご不安、ご心配が湧いておられる方もいらっしゃるかも知れません。

相談室では、引き続きお電話でのご相談をお受けしております。お子さんの気持ちの揺れ、勉強のこと、生活面のこと、どんな些細なことでも大丈夫です。どうぞお気軽にご相談ください。生徒の皆さんからのお電話もお待ちしております。

相談日以外は携帯電話の電源を切っておりますので、あらためておかけ直してください。留守番電話になった時は、必ずクラスとお名前、電話番号をお残してください。相談日にこちらから折り返しご連絡いたします。

◆受付時間：相談日の9時～16時

◆受付電話番号

配信メールをご覧ください。