



こんにちは、スクールカウンセラーの中山さおりです。1年生の人は初めまして、2年生3年生の人は今年もよろしくお願いいたします。

今は休校で戸惑っている人も多いと思います。このようないつもと違う状況では、いろんな気持ちになります。「いつになったら普通に学校に行けるの?」「退屈」「さみしい」「イライラする」「自分や周りの人が病気になったらどうしよう」「家にいるのがつらい…」

いろんな気持ちになるのは自然なことです。元気がでなくても、いつものようにがんばれなくても、自分のことを責めないでくださいね。

休校は、新型のウイルスが広がるのを防ぐため、自分や周りの人の命を守るために大切なことですが、いつもと違う毎日はやっぱり大変。こんな今を乗りきるために、いくつかおすすめしたいことをお伝えします。

よかったら家族にも見せてくださいね。



今を乗りきるためのコツ

①適度な運動やリラックスする時間をとりましょう。楽しいことをして気分転換しましょう。

おすすめのリラックス法…

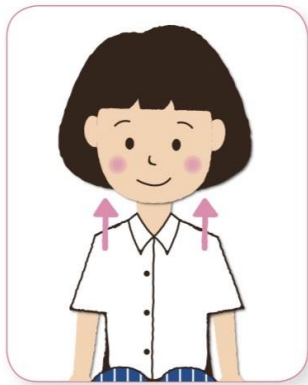
呼吸法 体の中の空気を入れ替えるようなイメージで行いましょう!

ゆっくりと呼吸を整えましょう。

- ①口を軽くすぼめて、約6秒かけて息を吐き出しましょう。
- ②鼻から約3秒かけて、空気を吸い込みましょう。(森林の中でさわやかな空気を吸っているようなイメージで)
- ③十分に息を吸ったらまた約6秒かけて、口から吐き出しましょう。

画像は「こころのタネ」(沖縄県こころの健康班)より

筋弛緩法（肩）



①両肩に力をギュッと入れて、肩を上げましょう。（耳に肩があたるくらい上げてみましょう）



②力を入れた状態のままそのままの姿勢で10秒間数えます。



③力を抜いて、肩を下ろします。15～20秒間力が抜けてゆるんだ状態を味わいましょう。

②規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとって食事をしっかり食べましょう。



③自分で対処できることを知っておきましょう。

手洗いや咳エチケット、むやみに出歩かないなど、自分には対処する力があることを知って、実践しましょう。

④テレビやネットの情報を見過ぎると不安が高まります。見過ぎないようにしましょう。

⑤デマに気をつけましょう。今は嘘の情報が広まりやすい状況です。うわさを聞いたり読んだりしたら、すぐ周りの人に伝えるのではなく、どこからの情報なのか確認しましょう。

⑥差別やいじめをしないようにしましょう。もし周囲の人が感染しても、その人のせいではなく辛い思いをして頑張っていること、治ればうつらないことを知っておきましょう。また、医療関係者などは予防対策をしながら人々のために働いていることも知っておきましょう。

⑦家族や友達とのつながりを大事にしましょう。

家族とおしゃべりしたり、会えない友達とは電話やメール、たまには手紙もいいですね（電話代や通信費には注意しよう）
こんな時だからこそ、トラブルにならないよう気を付けて、お互いを励まし合える関係でいたいですね。



⑧家ではできるだけ家族と支え合いましょう。大人も環境の変化によって戸惑ったり疲労がたまったりします。

⑨辛い時、困った時には、家族や先生やスクールカウンセラーなどに相談してください。

あなたの力になりたいと思っている大人はたくさんいます。

(宜野座中 098-968-8510)

もし何かの理由で知っている大人に相談したくないときも、ひとりぼっちで抱え込まず、電話相談などがあることも知っておいてくださいね。

・いのちの電話 098-888-4343 (毎日午前 10 時から午後 11 時)

・チャイルドライン 0120-99-7777 (毎日夕方 4 時から 9 時)



<スクールカウンセラーの利用のしかた>

日時…通常は水曜日の午後 1 時半から 4 時半頃まで (初回は 5 月 13 日です)

(休校中の相談希望の場合は日時をご相談ください。)

場所…保健室の中の相談室

予約のしかた…担任の先生か保健室の先生に「スクールカウンセラーを予約したい」と伝えて日時を決めてください。

<保護者の方へ>

保護者の方もどうぞお気軽にご利用ください。予約制ですので、担任か養護教諭に電話などでご予約ください。

