

カウンセリングルーム便り

2024年1月17日(水) 梶中学校カウンセリングルーム



1. 今年もよろしくお願いたします

令和6年元旦に能登半島地震が起きました。この大規模な地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。

3学期が始まりましたが、テレビなどの映像を見て心配や不安で落ち着かない日々を送っている人も多いと思います。災害報道を長時間見ることによって、他者の痛みや苦しみに共感するあまり、心が疲れてしまうことを「共感疲労」と言います。時間に枠を設けて災害情報に接してください。被災地の人々に思いをはせながら、自分の生活も大切にすることが大切です。そして、他者のために自分でできることをできる時にすることが大切です。また、受験や進路、友達関係などさまざまな不安に振り回されないで、「今できることに集中する」ことで充実した時間が過ごせます。時に少し立ち止まって考えたいなあ、休みたいなあと思ったときは、ぜひカウンセリングルームに来てください。ストレスの表れ方は一人ひとり違います。話をすることで、つらい状態が和らぐこともあります。SCは水曜日に来ています。

梶中カウンセリングルームからも応援していますよ！

2. 不安な時や緊張するときは…リラックス法

「今できることに集中する」ことができ、色々な不安に振り回されないようにするためのリラックス法をお伝えします。寝る前や、テストの直前などいろいろなことを考えて集中できない時などには、「呼吸」を意識するだけで、ずいぶん不安や緊張をやわらげ落ち着くことができます。あくびも効果があります。3年生は、入試時にも役に立つと思います。一度、一息ついてみましょう！

1. 呼吸法

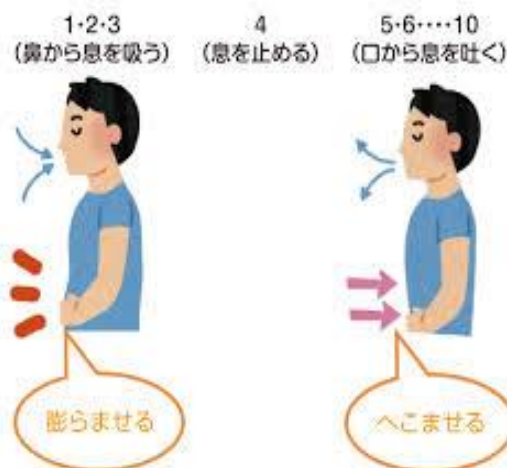
- ① 鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。
- ② 体に残っている息を出してからゆっくりと鼻から息を吸い、吐き出します。
- ③ 空気が鼻から口、のどを通過して肺へ送り込まれるのをイメージしましょう。
- ④ 肺から空気がのどを伝って鼻から出ていくのを感じましょう。
- ⑤ 3分ぐらい続けると心が落ち着いてきます。

2. グーパー呼吸法

- ① 息を吐きながら手を思いきり開き、パーを作ります。
吸う息で力を抜きます。
- ② 息を吸いながら手を思いきり握り、グーを作ります。
吐く息で力を抜いていきます。

3. 首回し呼吸法

- ① 右回し→息を吸いながら、首を右に回しはじめ、中央に来たら、息を吐きながら一周させます。
- ② 左回し→息を吸いながら、首を左に回しはじめ、中央に来たら息を吐きながら一周させます。



参考文献：マインドフルネス 長谷川洋介

保護者の皆様へ

新年を迎え、カウンセリングルームから見える子ども達の姿は1学期から2学期と日々変化に適應し、たくましく成長してこられました。3学期、特に3年生は進路に向かって挑戦していくという大きな目標があります。チャレンジは、希望と不安の入り混じった複雑なストレスを与えます。そのような時は、極端な反応を防ぐための対処法、すぐに反応するのではなく、深呼吸など一呼吸おく。衝動的、自動的に反応せず、考えて行動することが大切です。そして心を安定させるには、不安な時は人に相談すること、適切な方法で安全な人とつながること、自分で身体のリズムを整える方法などを伝えしてきました。

令和6年能登半島地震では、保護者の皆様の周りでも様々な影響が出てきていると思います。

「共感疲労」は、様々な経験をしてきた大人に起こりやすいと言われていています。あたかも被災地にいるように感じたり、ここで安全に暮らしていることが何となく申し訳なく思えたり、食欲がわかなくなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。災害報道は、時間を決めて見るようにしてください。

もし、小さいお子さんがおられて不安そうにしていたら、しっかり抱きしめてあげたり、スキンシップを少し多めにとってみてくださいね。

スクールカウンセラーは、毎週水曜日に来ております。下記には、相談機関を載せております。

1, 2は保護者の方も利用できる相談窓口です。

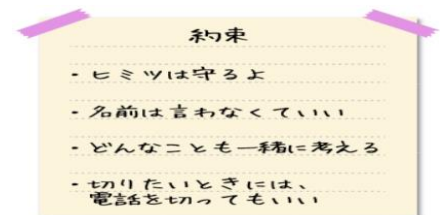
睡眠や食欲、気力の低下等が続く時は早めにご相談ください。子どもたちが少しでも安心して学校生活が送れますように、いっしょに考えていきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

相談窓口

虐待かも?と思ったら。児童相談所虐待対応ダイヤル

189 (いちはやく)

匿名(名前を知らせないでいい)で通告・相談でき、その内容に関する秘密は守られます。



1. 守口市教育センター いじめ、不登校など教育に関する悩み相談 06-6997-0703

2. 大阪府教育センター すこやか教育相談

① 電話による相談 06-6607-7361 (子ども専用) 06-6607-7362 (保護者専用)

② 面接による相談 予約制 06-6692-1882 FAXやメールによる相談も受け付けています。

③ FAX: 06-6607-9826 メール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

4. チャイルドライン (NPO 法人) 0120-99-7777 (毎日午後4時から9時)

5. 子どものSOS 相談窓口 0120-0-78310

6. 18歳以下の子供のためのチャット相談(毎週木、金、第3土曜日 16時から21時)

