

# カウンセリングルーム便り



2023年2月1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ひいたします

3 学期が始まり、さらに厳しい寒さとインフルエンザとオミクロン株の感染が続いています。けれども、漠然とした不安に振り回されないで、「今できることに集中する」ことが大切です。また、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。同じように生活しているようでも、ストレスの表れ方は一人ひとり違います。相談をすることで、つらい状態が和らぐこともあります。スクールカウンセラー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

コロナ禍によるストレスだけでなく、「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

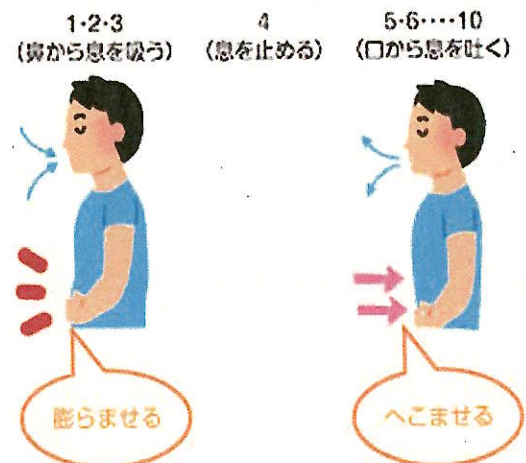
- ①鼻から息を吸い、鼻から吐き出す。
- ② 体に残っている息を出してからゆっくりと鼻から息を吸い、吐き出します。
- ③ 空気が鼻から口、のどを通して肺へ送り込まれるのをイメージしましょう。
- ④ 肺から空気がのどを伝って鼻から出ていくのを感じましょう。
- ⑤ 3 分ぐらい続けると心が落ち着いてきます。

### 2. グーパー呼吸法

- ①息を吐きながら手を思いぎり開き、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ぎり握り、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 長谷川洋介他

## 保護者の皆様へ

新型コロナに関する制限が緩和されつつある今、インフルエンザとの同時流行など今年の冬も様々なストレスが、子どもたちだけでなく、保護者の方々の方にもかかっていることだろうと拝察いたしております。けれども日を重ねる中で、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。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、また、考え方の一つとして、制限のある生活はマイナス面ばかりではなく、新しい物やこと、考え方を生み出すチャンスにもなることをお伝えしてきました。

また、どのように予防をしても感染する可能性がゼロでないなら、自分や自分の大切な人が感染したときに家庭や学校、社会の中でどのように行動すれば、みんなが安心して生活していけるのか、批判や分断より、あたたかい言葉がけと人とながっていくことが危機を乗り越える大切な方法です。

お子さんがつらそうな時は相談をすすめてみたり、保護者の方がまずは相談をしてみるのも良い方法です。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送れますように、一緒に考えていきたいと思っております。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](mailto: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、第三土 16時から21時)

### 約束

- ヒミツは守るよ
- 名前は言わなくていい
- どんなことも一緒に考える
- 切りたいときには、電話を切ってもいい

