

# スクールカウンセラーだより

令和2年5月

北豊島小学校

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの井岡いおかです。

新型コロナの影響えいきょうで急きゅうに学校がお休みがっこう やすになり、学校再開がっこうさいかいの予定も延期よてい えんきになりました。「ゆっくり休めてうれしい！」  
という人もいれば、「なんだか気持ちきもちが落ちつかない…これからどうなるんだろう…」と心配しんぱいや不安ふあんな気持ちきもちになっ  
ている人もいるかと思おもいます。

このおたよりでは、簡単かんたんな心がまえやストレスの対処法たいしょほう、気持ちきもちが落ちつく方法ほうほうをいくつか紹介しょうかいします。

「ためしてみようかな」と思おもう方法ほうほうがあったら、ひとつでもよいので実際じっさいにしてみてください。

いろいろためして気持ちきもちをスッキリさせていきましょう。

資料参照：日本心理臨床学会 HP「コミュニティの危機とこころのケア」より

お風呂にゆっくり入ってみよう！  
入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

せっかくできた時間。普段できなかったことを  
やってみない？手芸、制作、料理、片付け、  
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。  
家族でやるのも楽しいかもね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ  
体操、ダンス、なんでもいいよ。

お手伝いをして、親をびっくりさせるの  
もいいね。感謝されたら嬉しいものね。



気分転換を  
しよう！

外に出たっていいんだよ。  
お散歩やちょっとした買い物。  
友達と電話でお話するのもいいね。  
でも、長電話にならないようにね！

勉強をするのもいいね。苦手なところを  
復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚  
えるのもいいね。できそうな予定を立てて  
やると、達成感が得られるよ。

テレビやスマホやパソコンばかり  
見ていない？目を休めて、音楽  
を聴いたり、ラジオを聴くのもい  
いよ。歌を歌うのもいいね。

ひとり  
一人じゃないよ！  
みんな不安だよ。  
仲良しや大好きな人のことを  
思い出そう。  
好きなゲームのキャラクター  
だっていいよ。  
そして、周りの人に頼ってい  
いんだよ。

ふあん  
不安になった  
ときには！



自分の周りに“いいな。好きだ  
な。”と思うものを置いてみて！楽  
しい思い出の写真もいいと思うよ。

ふあん  
どんなことが不安かな？  
大人に相談してみよう！

親に聞けない時は、電話相談もやっているよ。  
相談したいときはお母さんやお父さんから学校に電話し  
てもらってね。

ニュースを見たり、ウィルスの  
情報を調べてばかりいない？  
ほかの楽しい活動に切り替えて！

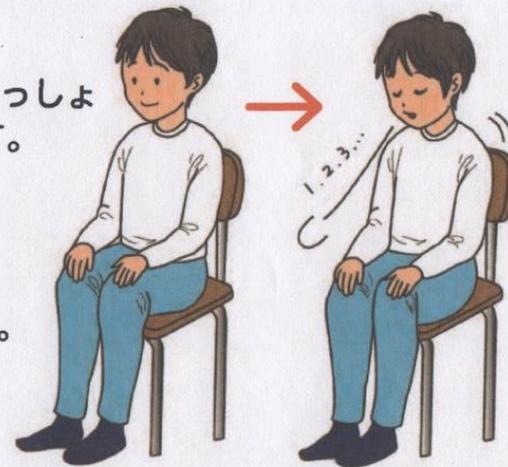
クッションやぬいぐるみを  
ギュッと抱きしめてみよう。  
おなかを温めるのもいいよ。

不安を外に追い出すように、ゆ  
っくり深呼吸をしてみよう。  
10回続けてみて。

# 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します。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども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

● 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。

