



愛知県スクールカウンセラーだより

公認心理師・臨床心理士 坂田 鏡子

保護者の皆様へ

休校が続き、疲れを感じやすくなっているかもしれません。普段の生活では、何気ない雑談があり、知らず知らずのうちに気持ちを整える手段もありますが、今は、人と交わることを避ける必要があります、ストレス解消をしづらくなっています。

日本赤十字社はウイルスがもたらす第1の感染症は「病気そのもの」で、第2の感染症は「不安とおそれ」と説明しています。第1の「病気そのもの」の防御は、既に実行されていることとしますので、今回は第2の感染症の「不安とおそれ」の対処法についてご紹介します。

「不安とおそれ」は、自身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い冷静な対応をできなくしてしまいます。それらは、私たちの「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めます。

そこで、まず「気づく力」を高めるためには、①立ち止まり一息入れる、お茶を飲む。②できないことより、できることに着目する、③いつもはしない新しいことを試す、ことが効果的です。

「聴く力」を高めるためには、感染症に振り回されないために、①いつもの自分と違う点に気づく、②普段と変わらず続けられることを見つける、ことが効果的です。

また、「自分を支える力」を高めるためには、①心地よい環境を整える、②今の自分が出来ていることを認める、③安心できる相手とつながる、ことが効果的です。

さらに、電話やSNSで人とつながる工夫をすることや、リラックスするための行動もストレスを軽減します。読書や音楽を聴く、好きな映画やお笑いのDVDを観て笑う、などです。児童へのお知らせにも書きましたが、下の呼吸法もお勧めです。

- 1 楽な姿勢で自然に真つすぐ座る（椅子でも床でも大丈夫です）。
- 2 鼻から息を大きく、1、2、3、と吸って、4で止めて、口からゆっくりと、5、6、7、8、9、10と吐き出します。できれば複式呼吸をお試ください。
- 3 雑念が浮かんたら「呼吸、呼吸」と唱えて、自分の体の吸う・吐くという動きに集中する。

1～3を、毎日決まった時間に2、3分繰り返してみてください。気分がすっきりするのが実感していただけたと思います。

休校中ですが、スクールカウンセラーの相談は、いつも通り実施していますので、気持ちを整えるためやストレス解消にもご活用ください。

相談ご希望の方は、教頭先生へお電話でお申し込みください。既に、4月のカウンセラーだよりや相談に来校された際に予約をされた方は、その時間にお越しください。

【1学期 西尾小学校訪問日】5月26日(火)、6月23日(火)

面談時間帯（各40分）①10:50～、②11:30～、③13:50～、④14:30～、⑤15:10～

坂下小、神屋小での相談も可能です。その場合も、西尾小の教頭先生までお申し出ください。

坂下小：5月19日(火) 6月11日(木)、16日(火)、30日(火) 7月7日(火)

神屋小：6月2日(火) 7月14日(火)



申し込みは、随時、受け付けています

※昨年度より継続相談の方も、今年度1回目はお電話でお申し込みください。

※お仕事の都合などで上記以外の時間帯をご希望の方は、教頭先生までお申し出ください。

参考資料：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

※表面に児童の皆様へのお便りがありますので、ご覧ください。