

スクールカウンセラーだより

2021年6月
臨床心理士 和田邦美

みなさん、こんにちは。今年度よりスクールカウンセラーとして、徳島北高校に勤務することになりました和田邦美と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨年度よりの新型コロナウイルスの感染の拡がり、様々なストレスが多くの人たちに溜まっていることが推測されます。ストレス解消のための一助として、これからお知らせする事柄が、みなさんのお役に立てたらうれしく思います。

ストレスは、おもに「からだ」「こころ」「行動」に表れます。

行動への表れ

- ・外出を避ける
- ・食べ過ぎ
- ・ゲームの時間増
- ・八つ当たり
- ・じっとできない

からだへの表れ

- ・眠れない
- ・だるい
- ・お腹や頭が痛い
- ・食欲がない
- ・ドキドキする
- ・すぐ疲れる

こころへの表れ

- ・不安、心配
- ・こわくなる
- ・おちこむ
- ・やる気が出ない
- ・悲しい
- ・イライラする

小さなストレスでも、重なると大きなストレスとなります。そこで、解消法として・・・

生活を整える

- ・いつも通りの起床
- ・いつもの通りの就寝
- ・適度な運動
- ・やりたかったことにチャレンジ。

リラックス

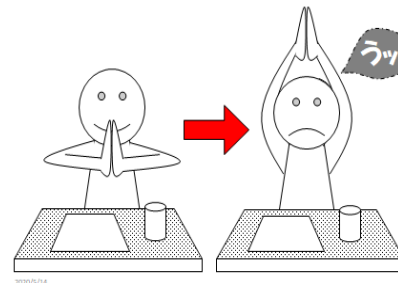
- ・深呼吸
- ・ストレッチ
- ・音楽を聴く
- ・読書、(マンガ)
- ・絵を描く

コミュニケーション

- ・家族とおしゃべり
- ・友達と電話
- ・困ったことは学校や身近な人に相談しよう！



身体を使ったリラクゼーション① デスクに座ったままできる簡単ストレッチ



身体を使ったリラクゼーション② 狭いスペースでもできる簡単ストレッチ



身体の調子や気持ちや行動が、いつも通りでなくなるなり、不安や悩みを感じているようであれば、カウンセラーに相談してくださいね。

お子さんのことでお悩みの保護者の方も気軽にご相談ください。予約は担任の先生や教育相談の先生を通して申し込んでください。

.....相談申し込み表 きりとり線.....

学年・		名前	
組			