

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの森田 喬（もりた たかし）です。  
1年生の皆さんは初めまして、2・3年生の皆さんは今年度も引き続きよろしくお願いします。

入学・進級してしばらく時間がたちました。今年度はこれまでと大きく違った環境で新学期がスタートしています。このような環境の中でとまどいを感じたり、心配・不安な気持ちになる人もいるかもしれません。

こういう状況の時、私たちは気持ちのつらさを回復させる力を生まれつき持っています。その力のことを心理学の言葉で「レジリエンス」と言います。この力があることで、辛いことがあったときにもそこから元に戻ることができます。

皆さんが持っている「レジリエンス」を働かせるためには色々な方法があります。

いくつか「レジリエンス」を働かせるためポイントを書いたので、それぞれを読んで、できそうなことがあればぜひやってみてください。

#### ① つながりを大切にしよう

家族と話をしたり、(時間を決めて)友達と電話やメール、Line 等で話をしてみましょう。ペットとお話をするというのもいいかもしれませんね。不安な気持ちになったときには、家族や先生、友達に話してみましょう。

#### ② 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活をするだけでもレジリエンスは育っていきます。早寝早起きして、3食しっかりと食べることはとても大事です。

#### ③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームやスマホをやるのは楽しいですし、気分転換にもなりますね。そのため、学校に行かない期間はついつい長くやっけてしまいがちです。やる時間を決めてやりましょう。

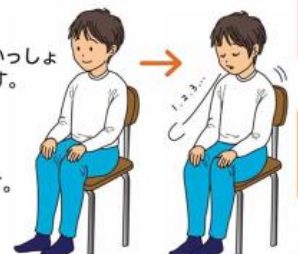
#### ④ リラックスできることをやろう

眠れないときや、気持ちが落ち着かないときにできるリラクゼーションの方法です。家族の人と一緒にやってみましょう。

### 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をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなど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。全身でウーンと伸びをします。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。



⑤ 次に学校に行ったときに何をしたいか考えてみよう

「ともだちと思いきりおしゃべりしたい」「休み時間に校庭で遊びたい」など、こんなことをしたい、あんなことをしたい、ということをとくさん考えてみましょう。

⑥ 学校に行けない代わりにチャレンジできることを探してみよう

「去年の勉強の復習をしてみよう」「料理やパンを作ってみよう」「今まで読んだことがない本を読んでみよう」など、この機会に今までやらなかったことをやってみるのもいいですね。

⑦ 他の人を手助けできることを探してみよう

食事が終わった後お皿を洗ったり、お風呂掃除をしたり、家のお手伝いを探してみましよう。また、学校に行ったときに自分はどんなことができるか考えてみましょう。実は、人を助けることもレジリエンスを育てることができます。

いかがでしょうか。皆さんの中にはもうすでにやっているという人もいるかもしれません。すぐに全てをやることは難しいので、できるものがあればこつこつやってみましょう。学校に来られるようになった時、皆さんがやったことを教えてもらえたら嬉しいです。

<保護者の皆様へ>

スクールカウンセラーの森田と申します。本年度も第一中学校のスクールカウンセラーとして勤務することとなりました。よろしくお願いたします。

・相談室の相談体制について

原則毎週月曜日、9：30～16：30までの間で御相談をお受けしています。相談の内容は、子どものことや子どもへの関わり方など、どんなことでも結構です。お子さんについてであれば学校以外のことでも御相談をお受けしています。

相談の方法は、第一中学校に来室しての御相談と電話での御相談が可能です。予約は必ずしも必要ではありませんが、予約していただくと幸いです。担任の先生やスクールカウンセラーまで相談の予約の旨をお伝えください。

※来校しての御相談を御希望の場合は前もって御連絡をお願いいたします。

相談室直通電話 : 042-569-1722

第一中学校の電話 : 042-560-1761