



スクールカウンセラーだより 令和5年1月

清瀬中学校 スクールカウンセラー
(木曜日勤務 SC 1,2年生担当)
(金曜日勤務 SC 3年生,1組担当)

新しい年を迎えました。冬休みはのんびりすることができたでしょうか。今年は行動規制のないお正月で、久しぶりに遠出をされた方もいるかもしれませんね。毎日厳しい寒さが続いています。体調に気をつけて、3学期を過ごしましょう。今年もよろしくお願いします。



「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？ 大きなストレスや挫折を経験すると、心が傷つくことがあります。そのような心の傷つきや落ち込みから、立ち直る時の「回復力」のことをレジリエンスと言います。イヤなことがあった時、それによってへこんだ心を元に戻す力です。木の枝が強い風にも重い雪にも、ぽきっと折れることなく、しなっとなって元の姿に戻るように、「何があっても立ち直れる力」と言うと、イメージがしやすいかもしれません。この力は誰のころにも備わっています。人は誰でも傷ついたり、落ち込むことがあるものです。レジリエンスを高めることで、逆境を成長するチャンスに変えましょう。

レジリエンスを育む4つの要素

1.こころの支えになる他者（家族、友人、先生など）との関係を大事にする：

あなたは一人ではありません。必ず周りに支えてくれる人がいます。大切な人との関係がしっかりしていると、人はたくましくなります。

2.自分を理解する：自分の強みを知りましょう（自分はどんな力をもっている？ どんなことが得意？）

自分を支えてくれるものを知りましょう（お気に入りの音楽や元気になれるものは？）

3.未知への出来事や未来へのポジティブな態度を持つ：

これから先いろいろあるけど、それでも「なんとかなるだろう！」と明るい見通しを持つこと。基本的には、明るく楽しく過ごせると思っていることです。

4.感情をコントロールする力をもつ： リラックスしてストレスにうまく対処しましょう。

簡単に組みめるリラクゼーション法の一つとして、呼吸法を紹介します。受験を控えた3年生にとっても役立つと思います。

呼吸法

①イスの背もたれにもたれ、ゆったりした姿勢で座ります。

※息を吸った時、お腹がふくらむ「腹式呼吸」で行います。

片手をお腹の上に置くと分かりやすいです。



②目を軽くつむります。(無理はしなくてよいです)

③1～10 まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸します。

(1～3 で吸って、4 で軽く止め、5～10 でゆっくり吐き出します。)

④慣れてきたら、体の中のストレスを感じている所はないか、無駄な力が入っているところがないかを感じてみましょう。そして息を吐くとき、イライラや力みが、息と一緒に体の外に出て行くのをイメージします。

⑤(受験の面接前であれば) 体の違和感が全て外に出たら、「落ち着いて自分の考えを伝えられる。」と自分にメッセージを送ってあげましょう。

⑥楽な気持ちになったら、終了です。これから何かをしなくてはならないときには、目を開ける前に「スッキリ

動作」というのを行います。目をつむったまま、1)手をグッパ、グッパ、2)肘を曲げて伸ばしてを数回、

3)最後に背筋を伸ばして、ぐっと体を伸ばして目を開けます。

日本臨床心理士会ストレスマネジメントHPより



<3 学期の相談日>

(1年生、2年生担当 SC)・・・基本的に木曜日

1月12日、19日、26日、2月2日、9日、16日、3月2日、9日

(3年生、1組担当 SC)・・・基本的に金曜日

1月20日、27日、2月3日、10日、17日、24日、3月3日、10日



困ったことがあったら気軽に
相談にきてくださいね!