



宮城県工業高等学校カウンセラー便り第2号 (令和2年5月発行)

# はあと・かふえ

スクールカウンセラー(臨床心理士、公認心理師) たきさわしんや 滝沢晋也



みなさん、こんにちは。3月の臨時休校開始から約3ヶ月。学校の方は5月18日から久しぶりの登校日が設けられ、6月1日の再開に向けて少しずつ動き始めました。みなさんの準備はいかがでしょう。今から出来るセルフチェックのポイントを載せますので、各自でチェックしてみてください。

チェック欄	セルフチェックのポイント
	食事は3食食べてますか？休校前と比べて食べる量は変わっていませんか？
	十分な時間眠れていますか？寝つきが悪かったり、眠りが浅かったりしていませんか？起きる時間と寝る時間は毎日だいたい同じですか？
	普段よりイライラしやすかったり、気持ちが落ち着かなかったりすることはありますか？気持ちの切り替えのためのリラックス方法や気分転換の仕方を持っていますか？
	学校が再開したら(学校の中でのことでも外でのことでも)やってみたいことはありますか？
	困った時や話したい時に相談できる(したい)人はいますか？

◎自信あり ○まあまあ △少し心配 の3段階でセルフチェックしてみましよう。

いかがですか？生活リズムを整えることや目標を持つこと、頼りになる人やリラックス方法をイメージしておくことは、みなさんが学校生活を送る上で助けになります。○や△が付いた項目は、今から少しずつ意識してチャレンジしてみたり、担任の先生や保健室の先生に相談してみたりしてみましよう。もちろん、スクールカウンセラーとお話することも出来ますので、活用してくださいね。



## カウンセラー来校日(6～9月)

6月／3日(水)、17日(水)、29日(月)  
 7月／8日(水)、22日(水)  
 8月／19日(水)  
 9月／2日(水)、9日(水)、23日(水)

## カウンセリングの申し込み方法

- ① 教育相談部の先生を通して予約する。
- ② 担任の先生や部活動顧問、養護教諭など、お話ししやすい先生を通して予約する。
- ③ カウンセラー来校日にカウンセラーに直接予約する。(基本的に教育相談室2にいます。)

**場所は2階の教育相談室2で、**

**時間は10:30～17:00になります。**

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、電話での相談(学校：022-221-5656)も可能です。



裏面に続きます

## 【ホッとひといき】10秒呼吸法でリラックス!

誰でも簡単に出来るリラックス方法を1つ紹介します。

いすに座った状態のやり方を載せていますが、仰向けに寝た状態でも使えますので、なかなか寝付けない時にも使ってみてくださいね。



### <10秒呼吸法のやり方>

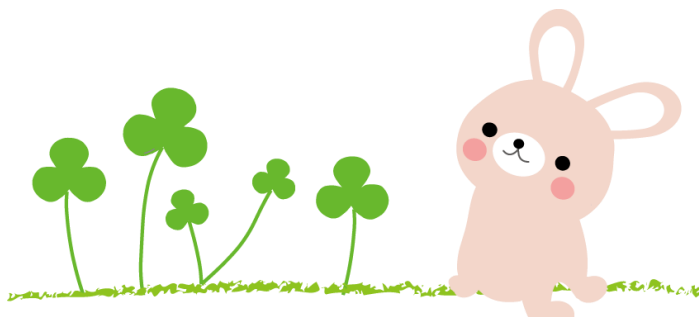
- 1)いすに背もたれから握りこぶし一個分離くらいで座ります。
- 2)両手をひざの上に乗せ、静かに目を閉じます。
- 3)1, 2, 3と頭の中で数えながら鼻から息を吸い、4で一瞬息を止めます。
- 4)5, 6, 7, 8, 9, 10と頭の中で数えながらゆっくりと口から息を吐きます。
- 5)2, 3回繰り返した後、ゆっくりと目を開けます(すぐ後に活動することがある人は、手を握って開くを数回したり、背伸びや屈伸をして終わると良いです)。

腹式呼吸がポイント♪

### 保護者の皆様へ

5月末まで臨時休校が続く中、お子様への粘り強いサポートに感謝申し上げます。終息へ向かい始めているところではありますが、見えない相手への不安は大人も子どももあって当然です。こうした不安を抱えた子どもたちは、いつも以上に大人からの関心と愛情を必要としています。大人が冷静で落ち着いた態度でいること、そうした大人との安全で支えのある環境の中で、不安な気持ちを表現したり、やりとりしたりすることが出来れば、子どもは安心感を得ます。学ぶ、遊ぶ、リラックスするといった子どものいつもの日常を大切にすることも回復力を高めます※1ので、お子様と関わる際の参考にしてください。

また、学校でのカウンセリングは保護者の皆様と一緒にお子様の心の成長・発達を支えていく場と考えております。お子様のことで気になったこと、不安なことがございましたら、ささいなことでも構いませんので、どうぞご活用ください。新型コロナウイルスの影響を考え、電話による相談も行っております{まずは学校(022-221-5656)までお電話ください}。



※1 参考資料：安全な学校運営のための行動指針 子どもたちのメンタルヘルス、心理社会的ニーズへの対応 IASC, Interim Guidance For COVID-19 Prevention and Control in Schools, March, 2020 (日本ユニセフ協会 HP 参照 2020.5.18 検索 <https://www.unicef.or.jp/news/2020/0042.html>)