

スクール カウンセラー だより

第7号

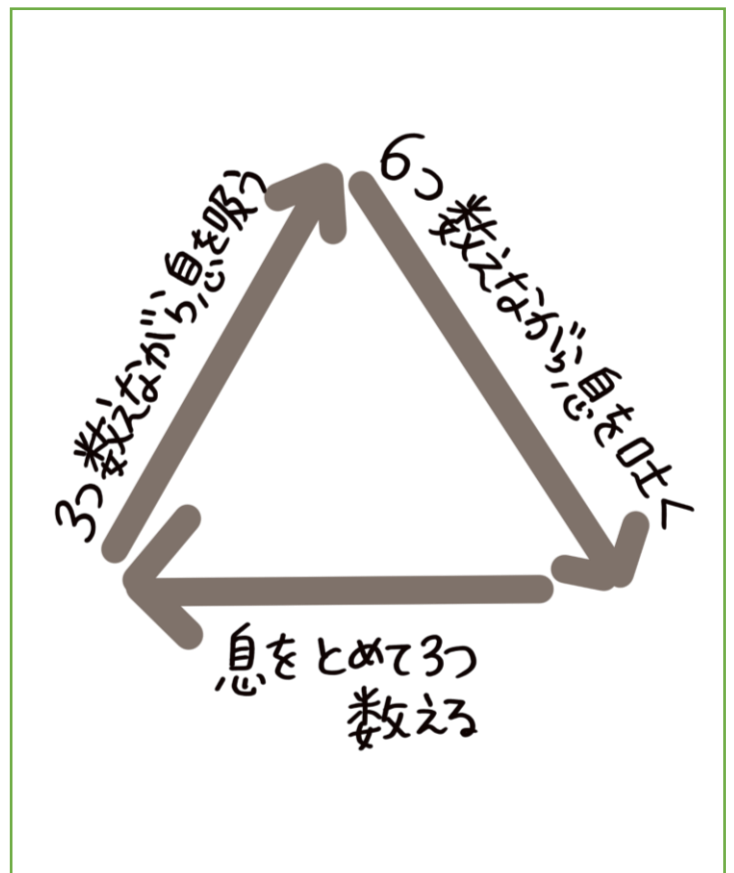
【1】強い感情を落ち着かせるコツ

今までもお便りの中で、落ち着く呼吸法を何度かご紹介してきましたが、今回はもうひとつお伝えします。「心配」「緊張」「不安」が強くなってきたとき、呼吸に集中してみましょう。そのとき、下記の三角形の辺を指でゆっくりなぞりながら、書いてある数を

（頭の中で）数えて呼吸します。

緊張すると呼吸は浅くなり、脈も速くなりますね。心臓の脈は自分の意志で遅くしたり速くしたりすることはできませんが、呼吸は意識して長さや短さを調節できます。呼吸に集中し、意識して深呼吸（吐く息のほうを長くするとさらに効果的！）すると、自然に「脈」もゆっくりになっていきます。

大人の方も試してみてくださいね。



【2】「怒り」「悲しみ」「楽しい」「嬉しい」「不安」「罪悪感」など、感情には、一見ネガティブにみえる類のものもありますが、

どの感情も等しく大事な感情です。例えば、「罪悪感」がわくという時は、心の中のもう一人の自分が『そのことは、今までの自分の経験や、社会のルールに外れているんじゃないか？どうだい？』と、ささやいているサインです。また、不安な感情が全くわからなかったら、危険な目にあってばかりになりますよね。このように、どの感情も等しく大事な感情なのですが、どれかが大きすぎて日常生活が辛くなった時やしんどくなったときには、対処法もいろいろあるので、気軽に相談室を利用してくださいね。



来校日で予約が入っていない時間は、

ふらっと来室しても OK です。泣きたくなったり、激怒気分が収まらないとき、感情を吐き出しにきてください。

【12月・1月の相談日（来校日カレンダー）】

12月17日（水）

12月24日（水）

R8年 1月21日（水）

1月28日（水）

じっくり話をきいてほしいときは「予約」を
すると確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・保健室の
先生・教頭先生にもうしこむ などです。

他の人の予約が入っていないときは

自由に相談やお話ができます。

（※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者の承諾を得ます）

【保護者のみなさまへ】

★暗くなるのも早くなり、下校時もいろいろ心配になる保護者のかたもいらっしゃるかもしれませんね。お子様が衝撃的な出来事を見たり、体験した場合（年齢発達段階にもよります）、子どもは子どもなりに自然と心の回復をしていくものなのですが、その過程は個人差があります。例えば日常からストレスに弱いお子さま等は心の回復に時間がかかることがあります。衝撃的なことをお子様がみたり体験した際、お子様の日常生活の中で、もし気になることが出てきた時にもご相談いただければと思います。

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さまと生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：1回あたり45分から60分程度です
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生
6. ※その他ご自身の 心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

文責：スクールカウンセラー 鈴木