

生徒のみなさんへ

カウンセラーだよ

2020 年度一学期 臨時版

東兎中学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの中島です。新型コロナでいろいろと大変なスタートとなってしまいました。これから、みなさんが身体も心も元気に中学校生活を送れるようにお手伝いできればと思っています。もしも、気持ちが落ち込んだりイライラしたり、何か心配だったるときにはお話しにきてくださいね。

✿ この日に来ています

- 5 月：22 日（金） 29 日（金）
6 月：5 日（金） 12 日（金） 19 日（金）
26 日（金）
7 月：3 日（金） 10 日（金） 17 日（金）
＊午後 13 時 15 分から 17 時に来ています。
＊日時は変更になることがあります。

✿ 申込方法

- ・直接カウンセラーに申し込む
- ・担任の先生、養護教諭（三宅先生）等、頼みやすい先生を通じて申し込む

✿ 場所

- ・相談室

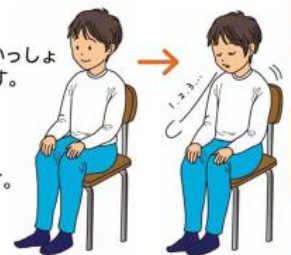
●自分や身近な人にあてはまりますか？ ここ2週間くらい…

1. 憂うつな気分あるいは心配ごとで頭がいっぱいだ。
2. 食欲がない、あるいはやけ食いしてしまう。
3. よく眠れない、あるいは長時間寝すぎてしまう。
4. 体の不調が続いている。
5. 前は楽しめたことが今は楽しめない。
6. 前より気持ちのコントロールができなくなっている。
7. 集中できない。
8. ミスが増えた。
9. 人とかかわるのが億劫だったり、以前より人に対してネガティブに感じる人が多い。

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も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。



★チェックの多い人は、心が
疲れているかもしれません。
セルフケア等で気持ちを
休めて、よかったら相談室に
お話に来てください。



引用文献：静岡大学教育学部
レジリン通信（配布用）

反応

対応

セルフケア

25