



鶴ヶ丘高校の生徒のみなさんへ

新型コロナウイルスの影響により、突然休校になり、自宅での生活を余儀なくされ、それまで当たり前が続くと思っていた日常が突然崩れてしまい、戸惑っている方もいらっしゃると思います。新入生のみなさんにいっては、卒業という大切な節目をゆっくりとかみしめることもできず、この先どうなるのだろうという不安の中、入学までの日々を過ごされていたと思います。

このように、ストレスが少しずつ積み重なっていく状況の中では、心や体にストレス症状が出る場合があります。

たとえば…なんとなく元気がでない、漠然とした不安、あせる気持ち、身体が重くやる気がしない、イライラする、よく眠れない、おなかが痛い、頭が痛い…など

このような症状はストレスがたまってくると誰にでも起きるものであり、毎日の生活が安定してきて、ストレスが減っていけば自然によくなってくるものです。社会自体が不安に満ちている現在、自分も少しストレスが溜まっているんだな、早く落ち着いてくれるといいな、というくらいの気持ちで様子をみましょう。しばらくたっても収まらない、症状が強くてつらいようでしたら、お父さんお母さん、担任の先生、そして私たちカウンセラーに、いつでも相談してくださいね。

簡単にできるリラックス法—筋弛緩法

一人で簡単にできるリラックス法をご紹介します。ぜひやってみてください。

- ① 椅子に深く腰掛けます。ゆっくりと呼吸し、できたら軽く目を閉じてください。
- ② 息を吸いながら、両手をぎゅっと握って緊張させます（5秒）。息を吐きながら力を抜き、両手をゆっくり開きましょう（5秒）。これを2回行います。
- ③ 息を吸いながら、両肩を耳につくくらいぎゅっと上げます（5秒）息を吐きながら肩をゆっくりと下して力を抜きます（5秒）。これを2回行います。
- ④ 息を深く、大きく吸います（5秒）。息を止めます（5秒）。息をゆっくり吐きながら全身の力を抜きます（5秒）。これを2回行います。
- ⑤ ゆっくりとした呼吸をしながら、全身の力が抜けたリラックスした状態を感じましょう。
- ⑥ ゆっくりと目を開けましょう。さっきよりも、心が落ち着いているのを感じられると思います。



お家でできるリラックス法—マインドフルネス呼吸法

- ① 鼻からゆっくり息を吸います。十分に吸い込んだら口から息を吐きます。息を吐くときは吸うときの3倍長い時間をかける感じで。
- ② その際、自分が今感じている気持ちを、頭の中で主語がある文のイメージで思い浮かべてみましょう。
「私は今すごくイライラしている」
「私は今不安な気持ちだ」
- ③ しっかりと感じる事ができたら、今度はそれを『』の中に入れるところをイメージしてみましょう。



『』の中の言葉を頭の中でながめながら深呼吸します。

- ④ 深呼吸で落ち着いてきたら、自分の気持ちを文章にして書いてみましょう。
できるだけ丁寧な字で、きちんとした文章を作ってみましょう。

その他にも、絵を描いたり、楽器を演奏したり、料理をしてみてもよいです。静かな音楽を聴く、アロマをたく、丁寧にドリップコーヒーを入れる。散歩や図書館に出かけてもよいでしょう。

