



スクールカウンセラー通信

2020年4月 No1

博多工業高校の皆さん、初めまして。今年度よりスクールカウンセラーとして勤務
します山村容子（公認心理師・臨床心理士）です。よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校が休校になってしまいました。本来ならば、新学期が始まり、学年それぞれに新たなスタートをきって、さまざまな活動が始まっているところです。この様な状況での休校のため、外出もままならず、多くの時間を自宅で過ごさなければならぬため、イライラしたりもやもやしたりすることも多いのではないのでしょうか。

環境の変化が起こると、その変化に対応しなければならないため、私たちの心身はストレスを感じてしまいます。突然の、それも予測がつかない出来事は、特に大きなストレスとなります。

風船に空気を入れ続けるとふくらんでパンパンになるように、ストレスは気づかないうちにたまってしまふことがあります。我慢し続けていると、ある時突然爆発してしまうかもしれません。そうならないためには、何らかの方法でぱんぱんになった風船の空気を少し抜く事が大事です。

今日はその方法(ストレスマネジメント)をお伝えします。



★ひとりで考えず誰かに話す

イライラしたことや、気になってモヤモヤしていることを自分一人だけで考えていると、同じ事を繰り返したり、さらにイライラしたり、気分が落ち込んだりしてしまいます。

そんな時は、誰かと一緒に考えることが大切です。誰かと一緒に考えると、一人で考えていた時とは違った考え方やとらえ方があることに気づいたり、いいアイデアが浮かんだり、すぐに解決策が見つからなかったとしても、解決の糸口が見つかったり、何より気分が楽になることは確かです。



ストレス風船

次ページへつづく



★呼吸法

イライラしているとき、呼吸が浅く速くなっています。息を吐く事に意識を向けてゆっくり呼吸してみましょう。心と身体が落ち着きます。

★ノートに書き出す

イライラしたことや、もやもやしたことを紙に書き出してみましょう。書き出すことで、目に見える形になり、書かずに考えているだけとは違って、自分が何にイライラしているのか整理をすることが出来ます。

★セルフトーク

セルフトークとは自分で自分に言葉をかけることです。イライラしているとき、心が落ち着く言葉を自分にかけます。「大丈夫」「なんとかなる」「よく頑張っている」など自分をほめる言葉をかけてあげましょう。



ストレス風船

もやもやが解消されない時は・・・

休校期間中の不安やストレスがふくらんできたら、爆発する前に、学校に相談しませんか？希望に応じて話したい先生につながります。また、心の専門家であるスクールカウンセラーに相談することもできます。まずは学校に電話して「〇〇科〇年の〇〇です。教育相談の先生をお願いします。」とってください。保護者の方も利用できます。

対象者：博多工業高等学校の生徒と保護者（新1年生もどうぞ）

期間と時間帯：休校中の平日 9:00～16:30

※いったん予約を取って、こちらから折り返します。

電話番号：博多工業高校 092-862-6575