

スクールカウンセラー便り

両城中学校 スクールカウンセラー 澤井 知哉

こんにちは、スクールカウンセラーの澤井です。みなさんいかがお過ごしでしょうか？梅雨入りして雨も沢山降るようになりましたね。じめじめした空気に負けないよう、今回は気分を落ち着ける方法についてお話したいと思います。

まずは、今の自分の気持ちに点数を付けてみましょう！

今、自分はどれだけ「しあわせ」か、当てはまる点数に○をつけてください

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 点

今、自分はどれだけ「くるしい」か、当てはまる点数に○をつけてください

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 点

「しあわせ」より「くるしい」の点数が高い人→疲れやストレスがたまっているかも！

「くるしい」が9点以上の人→特に辛い気持ちを抱えているかも・・・

→自分の「くるしい」の点が高いな、と感じた人は、以下の方法を実践してみましょう！

自分が安心できる、動き・物・場所を探そう！！

気持ちを落ち着けようとする時、自然と行っている行動や、つい触っている物などはないでしょうか？生活を振り返って、自分がどんな時リラックスしているか、探してみましょう。

<例>

- ・深呼吸をする
- ・音楽を聴く
- ・暖かい飲み物を飲む
- ・ベッドで横になる
- ・ため息をついてみる
- ・まくらを抱きしめてみる
- ・湯船に浸かる
- ・トイレに入る
- ・自分の部屋で休む
- ・家族や友達と話す

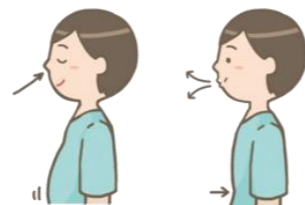
*見つからない人向けに、おすすめのリラックスの方法を二つ紹介します↓

<おすすめリラックス方法①：呼吸法>

頭の中で10秒数えながら呼吸をします。繰り返してみましょう。

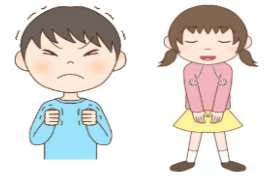
- ① 1秒から3秒まで、鼻から息を吸いましょう。
- ② 4秒の時、息を止めましょう。
- ③ 5秒から10秒まで、ゆっくり時間をかけて息を吐きましょう。

*10秒数えながらの呼吸が難しい人は、時計を見ながらやってみましょう。



<おすすめのリラックス方法②：脱力法>

- ・肩をぎゅっと締めましょう。そのまま5～6秒数えましょう。次に、はぁ～と息をはきながら、ゆっくりと肩の力を抜いていきましょう。これを2～3回繰り返してみてください。



- ・椅子に座って、両手と両足を前へ伸ばしましょう。手は握りこぶしを作り、つま先は丸めて力を入れ、そのまま5～6秒数えましょう。数え終わったら、手足の力を抜き、両手を下ろしましょう。



自分が心地よく感じる行動を見つけ、毎日1回はやってみましょう！

今、気分が落ち込んでしまっている人へ

気分が落ち込んでいると、自然と「どうせ自分は一人だ」や「誰も私を助けてはくれない」といった「ひとりぼっち」の考えが浮かんできます。これは、自分で自分の心をいじめている状態で、この考えが続くことはとても危険です。今、気分が落ち込んでいる人のために、心をひとりぼっちにしないための方法の一つ、お話したいと思います。

まずは「自分をひとりぼっちにしない」「誰かは助けてくれる人がいる」と心に決めてください。

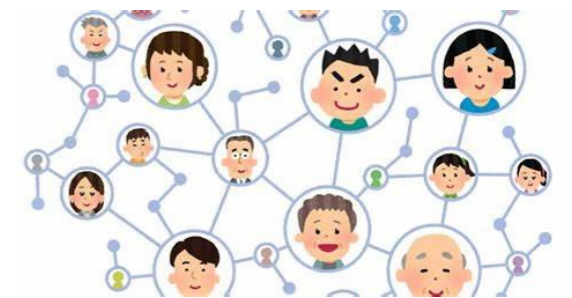
次に、右の図の中に、家族、友達、先生のように、周りにいる人の名前を書いてみてください。

それ以外にも、よく行くお店の店員、挨拶してくれる近所の人、好きな芸能人、尊敬するスポーツ選手、推しているアニメキャラのように、名前を知らない人、会ったことのない人、実在しない人でもOKです。

書き終わったらその人の顔を思い浮かべて「自分はひとりぼっちではない」と声に出して言ってみてください。

自分

人は、自分で思っている以上に、誰かとつながって生きています。悩んでいる時や困った時に、助けを求めればつながっている誰かに届きます。暗い気持ちに負けそうになった時は、上の図のことを思い出してみてください。



*やってみただけど上手くいかない時、他の方法が知りたい時、その他困ったことがあれば、是非、スクールカウンセラーまで相談しに来て下さい。