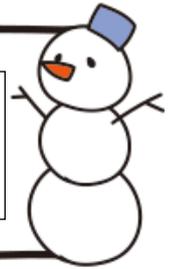


# 相談室だより

令和7年1月21日  
三芳町立三芳東中学校  
さわやか相談室 No.10



## 2025年、令和7年の始まりです。

新しい年がスタートしました。今年のお正月は天気も良くおだやかでしたね。一方でインフルエンザなどの流行で、体調を崩していたという話もよく聞きました。学校が始まってからも欠席している人、1年生では残念ながらスキー合宿に行けなかったという人もいました。これから特に3年生は大切な時期、十分に体をケアして、持てる力を発揮してください。

すてらと相談室は3学期も毎日開室しています。すてらは8時半から14時（1時間目～4時間目）、相談室は10時半から16時（3時間目～6時間目）です。気持ちのほけ口を探している人は、どうぞ話しに来てくださいね。相談室の昼休み開放日は火曜日と金曜日です。また毎週木曜日にはスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、1月23日（木）・2月13日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。遅れましたが、今年もよろしくお願ひいたします。

### コーピング（ストレスから自分を助けるための方法）のお話

日々の中でストレスを感じる場面はたくさんあると思いますが、そこから自分を守るために自分でできる方法があります。3学期はその方法「コーピング」の話をします。相談室にある「セルフケアの道具箱（著者：伊藤絵美）」という本から紹介していきますので、興味のある人は読みに来てもいいですよ。

**取りあえず落ち着く方法**…即効性があるので、ストレスの大きい小さいに関わらず使える方法です。

- ・自分の苦しさを認めて受け入れる。「私は苦しい!」「つらくてたまらない!」「どうしてよいかわからない!」など、心の叫びを言葉にして書き出したり叫んだりしてみましょう。
- ・手を使って身体をなでたり、トントンしたりする。自分の手で身体のどこかをなでたり軽くタッチしたりすると、心身の苦しさがやわらぐそうです。「いち、に、さん、し」と数を数えながら行ってもよいでしょう。
- ・下へ下へと身体力を落とす。苦しいときつらいとき不安なとき、身体力が上へ上へと向かう傾向があり、それにより呼吸が浅くなったり、肩がこったり、頭が痛くなったりしがちなので、意識して身体力や重心を下へ下へと落とすようにします。重い荷物の重みを感じたり、お相撲さんのしこを踏む動作をしたりするといったやり方や、地球の重力に下から引っ張られるイメージを持つというのもよいそうです。
- ・大きな布やストールや毛布にくるまれる。または何かをぎゅーっと抱きしめる。くるまれて身体を丸めてもいいです（胎児のポーズ）。抱きしめる行動には人を落ち着かせる大きな効果があるので、安心できる人、ペットやぬいぐるみ、クッションや枕など何でもいいです。自分自身に腕を回して自分を抱きしめることもできます。
- ・身体の一部にギュッと力をこめた後に、力をパッと抜く（筋弛緩法）。両手の拳を握りしめ、3つ数えたらパッと手を開く、両肩をギュッと上に持ち上げ、3つ数えたら力を抜いて下に落とすなどです。
- ・大げさに息を吐きまくる。「ため息」は心身の緊張や疲れを取るための「身体の知恵」で、最強のセルフケアだそうです。息を吸いすぎると「過呼吸」になってしまいますが、吐き続けるのなら大丈夫です。
- ・ひたすら手を動かして単純作業をする。ティッシュをちぎりまくり、これ以上ちぎれないほど細くするとか、いらぬ紙をハサミで切りまくり紙吹雪にするなど、手を動かす単純作業はとりあえず心を落ち着けるのに役立つそうです。お料理のみじん切りなどもいいですね。

☆これらの方法、ぜひ試してみてください。