



カウンセラーから

市工のみなさん、こんにちは！寒さも厳しくなっていますが、みなさんは元気に過ごしていますか？今年の冬は例年より一層、感染症対策をしながら体調に気を付けて過ごしたいですね。

不安な気持ちと Perfume 「ワンルーム・ディスコ」

今年は世界的に想像もしなかったようなことが巻き起こって、学校がお休みになったり外出を制限しなければいけなかったり新しい生活様式に移行したりと、不安定な状況が今まで続いてきました。

話は変わりますが、みなさんは外でごはんを食べるとき、ついついいつも同じお店に行ったり、同じものを頼んだりすることはありますか？いつもと同じ味、同じ場所など、「いつもと同じこと」は「よく知っていること」なので安心感がありますね。一方で、「いつもと違うこと」は人にとって「よく分からないこと」なので、強い不安を感じてしまうことでしょうか。強い不安はストレスになります。ストレスから身を守るため、人は心や体を守るためにさまざまな防衛反応を起こします。他人に対して怒りやイライラがわいたり、頭痛や腹痛など体の調子が悪くなったり、日常生活に支障が出て以前ならできていたことができなくなったりすることもあるかもしれません。

生活環境の変化とそこからくる気持ちを歌った曲が、Perfume というユニットの曲にあります。以下に歌詞を抜粋してみます。

“新しい場所で うまくやっていけるかな／部屋を片付けて 買い物に出かけよ／遠い空の向こう キミは何を思
うの？／たぶんできるはずって 思わなきゃしょうがない” Perfume 「ワンルーム・ディスコ」より一部抜粋

心穏やかに過ごす方法ってあるの？～不安との付き合い方について～

さて、不安を感じる状況が今後も続く可能性が高い今、不安との付き合い方についてみなさんにお伝えしたいと思います。いくつか方法はありますが、一番手軽に実践できる方法としてリラクゼーションがあります。リラクゼーションは、不安な気持ちを体の緊張感を解くことで和らげていく方法です。

漸進的筋弛緩法：リラックスできる場所が望ましいです。寝転んでいても椅子に座っていてもできます。目を閉じるとよいですが、不安な場合は目を開けたままでも良いです。準備ができれば、まず腹式呼吸（5秒かけて口から息を吸い込み、10秒かけて鼻から息を吐き出す方法）をします。息が整ってきたら、腕に力を入れていきます。腕は膝の上、指先は親指を握りこむようにして、指先、手首、前腕、上腕、肩へ力を入れていきます。腕全体に力が入ったらその状態をじっくり30秒味わって、今度は肩から指先に向かって力を抜いていきます。腕全体の力が抜けて血液がじんわり巡っていくのを味わえたら、同じ要領で足や首もやってみましょう♪

こうしたリラクゼーション以外のセルフケアの方法やさまざまなストレスに関する情報が、厚生労働省のホームページから得られます。関心のある人はぜひアクセスしてみてください。

⇒『こころの耳 働く人のメンタルヘルス・サポートサイト』 <https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/detective/>

気がかりなことがあるときには
気軽にスクールカウンセラーや養護教諭（保健室の先生）に
相談してください。

冬休み（12月25日～1月5日）以降の相談予定日

○	1月	12日（火）	19日（火）	26日（火）
○	2月	2日（火）	9日（火）	16日（火）
○	3月	9日（火）		

※冬休み中の相談日はありません。2月23日は祝日、
3月2日は学年末考査のため相談室はお休みです。

教育相談室ってどんなところ？



1階，事務室の向かい側にあります。



Open の札がさがっているときは，予約がなくても相談 OK です！

カウンセラーが仕事をする机と、お話しできるテーブルです。



いろんな本もあります。

