

スクールカウンセラーだより



新型コロナウイルスの影響により、ご家庭での生活が様々に変化していることと思います。
本日は、この時期起こりやすい疲労と不安との付き合い方についてのお話をさせていただこうと思います。

先が見えないこと、心配が常にあることで不安になるということは、
人間にとって、実はとても自然な心の状態です。

そして、不安を感じるということは危機回避にとってはとても大切な心の働きでもあります。
しかし、気分の良いものではありませんし、気が付かないうちに普段より疲れやすくなります。
いつもよりイライラする、意欲が落ちる、物忘れをしやすい、などの状態で表れたり
頭が痛い、肩がこる、眠りにくいなどの体の変化で表れやすいかもしれません。

子どもの場合、普段より怒りやすい、喧嘩が増える、普段より甘えん坊になる、などの変化や
心配性になる、体調が悪いと訴えるなどの変化がみられるかもしれません。

お子さんがもし不安を訴えてきた場合は、優しく言葉をかけたり、
「そうだよね」ときいてあげるといいですね。

説明も求められれば子どもがわかる範囲でしてあげるとよいです。
スキンシップを求められたら出来る範囲で構わないのでしてあげてください。

メディアから少し離れる時間を設けることもよいかもしれません。

すぐに収束というわけにはいかないかもしれません。お互いに疲れないように力を抜いて
家ではなるべく普段と同じように生活し、家でできる遊びはなるべくたくさんさせてください。

親自身も大変な時期ではありますが、

余裕がない時こそ、楽しいことをしてみたり、手を抜いてよし、と切り替えてみたり

不安から気をそらすということを意識的にするとよいかもしれません。

好きな香りをかぐ、目を10秒つぶる、ということだけでも少し落ち着いたりすることもありますよ。

いろいろご心配なことが多いと思いますが、こんなときだからこそ
「普段より大目に見る」という、ゆるい視点も大切だと思います。



スクールカウンセラー
西真裕

☆今回は使いやすいリラクセーションである10秒呼吸法をご紹介します☆



- 🌻 楽な姿勢で軽く背筋を伸ばし椅子に腰かけるか、または寝ながら行ってください。
- 🌻 手をお腹にあてるとやりやすいです。
- 🌻 目は開いていてもつぶっていても構いません。

<やり方>

- ① 口からゆっくり息を吐き切ります
(この時お腹はへこみます)
- ② 吐ききったら鼻から息を吸い込みます
(お腹は膨らんでいきます)
- ③ 吸い込みきったら、2〜3秒息を止めます
- ④ 口からゆっくりゆっくり息を吐いていきます
このとき「力が抜けて手が重くなる…重くなる…」ということを意識すると力が
抜けやすいです。
- ⑤ ①に戻ります



最初は10回程度からはじめましょう。
過呼吸の症状がある方は主治医に相談してから行ってください