

そうだんしつだより

2020年春号2

校長 関 修一

スクールカウンセラー 井上さやか

【皆様へ（保護者様用）】

休校措置が始まり2か月が経とうとしています。皆様、ご無事でいらっしゃいますでしょうか。これまでの人生で経験したことないような事態に遭遇すると、大人も子供も多くの人が不安や心配が高まり、心身のバランスが崩れやすくなります。

そこで、今回は少しでも気持ちを軽くするためにストレスマネジメントについて書いてみました。ストレスマネジメントとは、ストレスフルな場面で起きる、感情（怒り、不安、焦りなど）や身体の状態（動悸、筋肉の緊張など）に気づき、心身を落ち着かせる試みのことです。ご家庭でぜひ大人も子供も一緒に取り組んでみてください。

🌸大人と子供、一緒にやってみよう！ストレスマネジメント🌸

魔法のこぼ

「落ち着け、落ち着け、深呼吸だあ。」「できることはしている。大丈夫」「私は頑張ってる。えらいぞ」「休んでいいんだよ。休むのは悪いことじゃないよ。力が貯まるまで今は待つときだよ。」

→ネガティブな感情でいっぱいいるとき、自分にかける言葉です。実際に口に出しても、心の中で唱えてもOKです。良い言葉掛けは、良いパフォーマンスと結果を生み出します。



クールにクールダウン！

冷たい水を飲む。冷たい水で顔を洗う。

→怒り、イライラがあるとき、体がほてり、脳の水分が減っているといわれています。体温を下げ、脳を正常に働かせることで興奮を鎮めることができると期待されています。



温めて、こころも暖かく

レンジで濡れタオルを干して、首、顔にあてて、軽めに押さえる。洗面器にお湯を張り、手足を温める。

→落ちこんでいる、塞ぎ込んでいる、肩こりがある、といったように心身ともに緊張している状態のときは、考え方も狭くなってしまいます。そんなときは、クールダウンとは逆に血流を良くすることで固まった気持ちをほぐします。



6秒カウントダウン…

目をつぶり、心の中で数字を数える。「6、5、4、3、2、1」と数えます。

→イライラする出来事から気持ちをそらすことができます。感情をコントロールする前頭葉が働くまで3-5秒ですので、6秒経てば前頭葉が働き、瞬間的な感情の波は収まるはずです。

