



令和2年4月30日  
府中市立南町小学校

スクールカウンセラー 白濱 孝章(臨床心理士・公認心理師)

## 相談室だより

### 新型コロナウイルスについて その2

#### 児童と保護者の皆様へ

この休みの間に、先生やテレビに出ている人やお家の人から「外に行くのは控えよう」「換気をしよう」「マスクをしよう」「人とは近づきすぎないようにしよう」「手洗いうがいをしよう」「生活リズムを整えよう」「宿題をしよう」など色々なことを言われたと思います。「〇〇をしようじゃなくて、早く薬ができないかな」と先生も思っています。だけど、もうしばらくは、薬はできないようです。上に書いているような多くのことをやるのは大変だと思います。でも大切なことだからやらなくちゃいけない。そうすると、疲れてきちゃう。そして、気持ちはイライラしたり、落ち込んだり、体は疲れたりすると思います。

そこで今日は静岡大学の小林朋子先生のホームページから抜粋して、「心の回復力」＝レジリエンスを紹介したいと思います。心の回復力は誰にでもあります。この回復力を高めておくことが大切です。

#### ①つながりを大事にしよう

家族といろいろな話をしたり、友達にはなかなか直接、会うことができないので、LINEやメールができる人は(時間を決めて)うまく活用するのもいいですね。不安を感じたりしたら、お家の人、先生や友だちに話をしてみよう。

#### ②規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事3食きちんと食べることは大事だよ。

#### ③ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいよね。ただ学校がお休みだと、(ついでに)ゲームやスマホをやっしまいがちになるので、時間を決めてやろう。

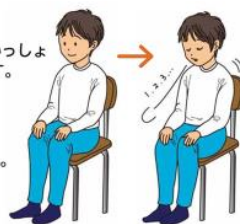
#### ④リラックスできることをやろう

眠れない時とか気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法だよ。お家の人とやってみてね。

### セルフケア

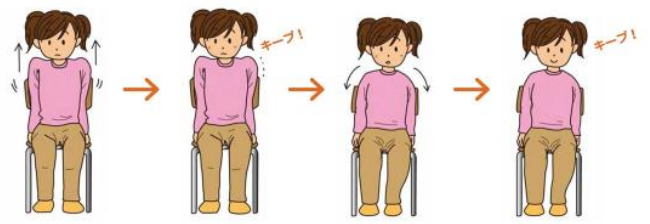
#### ● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しとめて、吐き出す、6、7、8、9、じゅう〜。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく〜に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。  
..... 1分程度行う .....
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



#### ● 肩のリラックス法 (イスに座って行う方法) ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2〜3回ほど行います。



(作成：静岡大学 教育学部 小林朋子研究室：レジリエンス委員会) より一部引用、転記。

URL : <http://tomokoba.mt-100.com/?p=65>