

カウンセラー通信

2021年（令和3年）5月

こんにちは。スクールカウンセラーの大房です。新学年になって1か月がたとうとしています。新しい学校・クラスには慣れてきたころでしょうか？そんな中ではありますが、再度緊急事態宣言が出されました。昨年から続くコロナ禍での生活で、普段よりもストレスを感じる人が多くなっています。ストレスや心の疲れは早い段階で気づき、対処することが望まれます。次のような、「心の不調のサイン」は出ていませんか？

① 感情のサイン

心が不調・精神的に疲れていると、イライラする、落ち込みやすい、意欲がわからない、など感情が不安定になることがあります。

② 睡眠のサイン

心が不調・精神的に疲れていると、寝つきにくい、あるいは眠りが浅く、夜中に何回も目が覚めるなどして、朝起きたときにスッキリしないことがあります。

③ 食欲のサイン

心が不調・精神的に疲れていると、食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎたりすることがあります。

①～③の1つでも当てはまる人は、「心」をゆっくり休めて、調子を取り戻すようにしましょう。

【心を休めるためには・・・】

夜は（もし眠れなくても）体を横たえて目を閉じて、体と脳を休めるようにしましょう。眠れなくて不安な気持ちになるときは、本を読んだり、音楽を聞いたり、絵をかいたりなど、気持ちを落ち着けてから休むとよいでしょう。

昼間に適度な運動（散歩など）をすることも効果的です。

普段と違う状態になると、「もとに戻らないと！」と焦る気持ちになることがあります。しかし、焦ると余計な力が入って、空回りしてしまうことも……。もし心の不調のサインが見られても、「今は心が疲れているからゆっくりしよう」という気持ちで、自分をいたわってあげましょう。

モヤモヤした気持ちになるときは、身近な人と話をする時間を大事にしましょう。学校の相談室でもお話を聞くことができます。どんなにささいなことでもかまいません。一人で抱えず、誰かと共有しましょう。

スクールカウンセラーに相談をご希望の方がいらっしゃいましたら、

大房（火曜日担当）と 中村（土曜日担当）が相談に応じております。

相談は予約制になります。

ご利用希望の方は、担任の先生、もしくは保健室の先生に予約の希望を伝えてください。

お電話で予約希望を伝える際には、

常翔啓光学園 072-807-6633 まで おかけください。

