



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの 〇〇 〇〇 です。

1学期も終わりに近づいてきました。今年はずっと違って夏休みがとても短くなり、残念に思っている人もいるかもしれません。2週間の夏休み、みなさんはどんなことをして過ごしますか？

6月に学校が再開してから、みなさんはずっと頑張ってきたと思います。この夏休みにしっかりと心と体を休めてあげてください。



### こころとからだをやすめよう

6月に学校は再開しましたが、色々なことがコロナの影響で変わったり、無くなったりして、いつもと違う状況がまだ続いています。みなさんの中にも、なんだかいつもと違うな…と感じたり、ニュースを見て不安に思ったりすることが今もある人は多いのではないのでしょうか？特に、7月は本当なら夏休みだったはずの日に学校があり、心も体も疲れてしまった人もいるのではないかと思います。前回お話したように、強いストレスを感じると心や体に変化が起きます。例えば、部活の試合や大会前、授業の発表の時などに心臓がドキドキすることも変化の一つです。この変化は頑張るためには必要なもので、悪いことではありませんが、もし、その状態がずーっと続いたらみなさんはどう思いますか？きっとほとんどの人がドキドキし続けることは疲れると感じると思います。このように、1つ1つのストレスは悪いものではなくても、長く感じ続けることは心や体の調子を悪くする原因となります。人は“頑張りを続ける”ことはできません。適度に心と体を休めてあげましょう。



#### ★やってみよう★

最初に、リラックスした姿勢をとりましょう。座っても寝転んでも良いです。ネクタイや眼鏡、腕時計など、体を締め付けるものはできるだけ外し、ゆったりした状態にしてください。

- ① 両手に力を入れます。呼吸をしっかりとしながらぐっと力を入れましょう。10秒数えたら、両手の力を抜いてください。息を吐きながらするとより力が抜けます。
- ② 今度は、両足に力を入れます。そして、また10秒数えたら力を抜いてください。
- ③ 同じように、肩、顔、お腹、それ以外にも力が入っているなと感じるところがあれば、そこにぐっと力を入れて、その後だら～んと力を抜く、ということを繰り返しましょう。徐々に全身の力が抜けて、からだをリラックスさせることができます。



#### 【8～10月の相談日】

8/25 ※この週のみ火曜日に来ます。

9/11、9/18、9/25、10/9、10/16、10/23

【予約の仕方】 学校に電話、もしくは先生に「カウンセリングの予約をしたい」と伝えてください。

【連絡先】 豊中市立第十二中学校 TEL 06-6331-5898