



今年度も半分以上が過ぎました。世界中が大きなストレスに巻き込まれている中、南高ではコロナの感染リスクに注意しながら運動会や文化祭を行うことができました。いま、みなさんはどのように感じながら生活していますか。今後もこころの底に緊張を抱えながら過ごすことがあると思います。今回はストレスへのこころと体のセルフケアについてお知らせします。



< 疲れた時、つらい時に自分でできること >

1、体を動かす

運動部に入っていない人は「すっきりした！」くらいの軽い運動を継続できるといいそうです。

2、今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを言葉やイラストで表現してみます。書くことで悩みを客観的に見ることができ気持ちが落ち着きます。書いたものを見て新しい選択肢の気づきを得られることがあります。

3、腹式呼吸を繰り返す

椅子に腰かけ、背筋を伸ばし、軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。呼吸で大事なものは「吐く」ことです。腹式呼吸を5～10分繰り返します。過呼吸の時も、「吐く」ことを意識的に行ってみてください。

4、「なりたい自分」と「できている自分」に目をむける

しんどい毎日ですが、「こうなりたい」という理想の自分を思い浮かべてみます。例えば「部活で選手に選ばれたい」という希望があるなら、今より10分長くトレーニングをするなどの目標を立て、実行します。達成できる目標を立てることがポイントです。達成できたその都度に、できた自分を認めましょう。「それ位しか」できなかったのではなく、「それほど」できたのです。自分の持つ力を再発見しましょう。

5、音楽を聞いたり、歌を歌おう

音楽は人のこころをほぐす効果があります。何かをしながらではなく、音楽だけをひたすら聞く。歌うことが好きな人は歌ってみましょう。言葉にできない感情表現のきっかけが見つかるかもしれません。

6、失敗したら笑ってみる

笑いはこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけます。しんどさの中の笑える部分に気付けるとぐっと楽になります。また、失敗した自分を認め、笑い飛ばしてみよう。ユーモアのセンスを磨く練習になりますよ。

みなさんのなかには、もうすでに試した方法があるかもしれませんね。セルフケアではどうしようもないほどつらい時もあります。そんな時は一人で悩まず、教育相談を利用してください。

スクールライフアドバイザー来校日：11月 日、 日、 日、 日

11:00～17:00

校内の教育相談担当者：亀井先生、上田先生、浅田先生、菊池先生、相原伸先生、玉井先生

臨床心理士谷口祥子先生へ相談を希望される生徒・保護者の方は保健相談課または保健室までご連絡下さい。

Tel: (089) 941-5431