

# SC 相談室だより

令和2年5月12日

杉並区立西宮中学校

スクールカウンセラー 生方 敦子



こんにちは。生徒の皆さん、お元気ですか？スクールカウンセラーの生方です。  
思いがけない感染症の拡大で休校となり、例年とは違う新学期のスタートとなりました。新1年生として、また上級生として充実した中学校生活を送ろうと思っていたことと思います。お友達とも会えず、自宅での限られた空間での生活は、気持ちも減入りますよね。家族ともつい衝突してしまって、イライラしたり、体調が優れないということもあるかもしれません。

今回は、皆さんに、心の健康を保つための「レジリエンス」についてお伝えしたいと思います。

## ■レジリエンスとは\*\*\*\*\*

レジリエンスとは、「心の回復力」のことで、逆境に負けない心の強さです。人は、いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。その人に元々備わっている気質や家庭環境からも影響を受けますが、自分で鍛えることもできます。こんな時だからこそ、皆さんがもつレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントをご紹介します。

## ■レジリエンスのポイント\*\*\*\*\*

### <1. つながりを大事にしよう>

不安を感じたりした時は、人とつながりましょう。家族といろいろな話をしたり、メールや電話などを活用するなど、友達や先生と情報交換してもいいですね。

### <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分かっています。早寝早起き、3度の食事はもちろんですが、例えば、朝、太陽の光を浴びる、パジャマを着替えて誰と会っても良いような身なりに整える、その日にやることを5つくらい決めるなど、ルーティンを決めることも有効です。

### <3. ゲーム・スマホ・パソコンの使用時間をコントロールしよう>

ゲームやパソコンなどの電子機器は気分転換にもなりますし、楽しいと思います。ただ、学校が休みだと、つい長時間続けてしまいがちです。時間を決めてやりましょう。電子機器によっては、使用した合計時間を表示するなど可視化できるものもあるので活用しましょう。

### <4. 次に学校に行った時にしたいことを考えてみよう>

「友達と思いっきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」など、こんなことをしたい、あんなことをしたい、してみたいことをたくさん考えてみましょう。

## <5. 長い休校期間だからこそできるチャレンジをしよう>

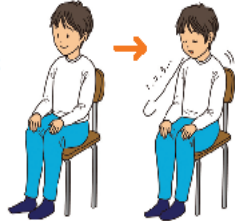
「お菓子作りをしてみる」「この機会にたっぷり読書してみる」「筋トレして体を鍛える」など、普段は勉強に部活に忙しい皆さんだからこそ、いつもと違ったことにチャレンジしてみましょう。

## <6. リラックスできることをしよう>

眠れない時や気持ちが落ち着かない時には、音楽を聴く、ペットと遊ぶ、お腹を温めるなど自分にあったリラックスできることをやってみましょう。以下のようなリラックス法もご紹介しますので、参考にしてみてください。

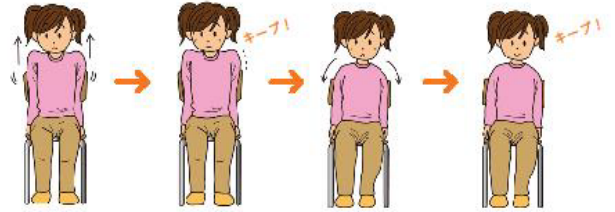
### ● リラックス呼吸法 ●

- 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、吐きます。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。



## <7. 人を助けることはレジリエンスを育てます>

普段学校がある時には、お家の方に家事を任せていることが多いと思います。でも、時間の余裕のある今こそ、食器を洗ったり、洗濯物をたたんだりお手伝いできることがたくさんありますね。人を助けることはレジリエンスを育てると言われています。人の役に立っていることで「自分はここに存在している」という実感が生まれ、自己効力感（自分がある行動を実行できる自信）が強く感じられるからです。この機会にぜひお家のお手伝いをしましょう。

（引用・参考文献：静岡大学教育学部小林朋子研究室：レジりん政策委員会）

## ■最後に\*\*\*\*\*

このコロナ禍は、将来間違いなく歴史の教科書に残る出来事です。幸か不幸かと言え、私たちは不幸な歴史の瞬間に出くわしてしまいました。これまで当たり前に出ていた、学校に行くということ、友達と会ってたわいないことで笑い合うこと、好きな映画を見に行くこと、お気に入りのお店で好きなものを食べること・・・、そんな日常が奪われたストレスは計り知れません。けれど、だからこそ、その掛け替えのなさにあらためて気づかされ、感謝の気持ちが湧いてきますね。そして、その日常が様々な人の営みやつながりによって紡がれていたことも実感し、人は人の中で生き、心を育てているのだと思ひ至ります。

皆さんは、間違いなくコロナ後を生きる時間の方が長くなります。この禍の中でも、レジリエンスを鍛え、今をつなぐことでこの先の糧にしてほしいと思います。先生もカウンセラーとして、そんな皆さんに寄り添い、全力でサポートしたいと思います。

また、元気にお会いできることを楽しみにしています。

