

スクールカウンセラー深野先生からのメッセージ



今、私たちにできること

誰もが経験したことのない春を迎えましたが、桜はいつもどおり美しく咲き誇り、私たちのところを癒してくれました。桜はその役目を滞りなく終え、次の季節を迎えようとしています。つつじや花しょうぶ、アジサイへとその役割は引き継がれていくことでしょう。

桜と同様に私たちにもできることがあります。自分と他者を守ることで、社会を守るという重大な役割です。人は誰しも他者の役に立ちたい、必要とされたいという本能的な欲求を持っています。それを確認することで、自己肯定感を高めていくのです。当たり前と思えることでもお互い言葉に出して頑張りを認め合えれば、より鮮明に役立っていると感じることができます。今、家で穏やかに過ごしながら自分を守ることは、人としてとても大きな役割を果たしているということをしつかりと実感しながら、この特別な時間を大切に過ごしましょう。

健やかなかところを守るために（5つの提案）

① からだを動かしましょう！

からだところは繋がっているといわれます。無理なくからだを動かすことでところも活性化され、身体的な免疫力も高まることが期待されます。

② ルーティン(毎日決まってやること)を持ちましょう！

特定の決まった行動を繰り返すことで、継続しやすく、身に着けたい行動が習慣化されます。スポーツ選手のように気持ちの安定を図り、パフォーマンスを高める効果もあります。

☆屋外での活動時には通常2m、ウォーキング5m、ランニング10mのソーシャル・ディスタンスを厳に心がけましょう。

③ 疲れた時は休みましょう！

やらねばならないという気持ちが強すぎるとストレスに感じるようになり、継続することが難しくなります。「無理してやるほどではないけど」という軽さがいいですね。

予め休む曜日を設定したり、3勤1休などと決めておくのも有効です。

④ 大切なことは2つの「そうぞうりよく」・想像力と創造力！

笑顔のある生活をおくるには、どういうふうになれば相手が笑ってくれるのか、楽しい気持ちになるのか、想像力が大切です。それは、相手の気持ちを考えること、思いやりにも通じます。コミュニケーション能力も高まりますよ。

これまで普通にやってきたことができない不自由な生活の中では、既存のものにとらわれず創造力を発揮することが求められます。そこから生まれる工夫と発見は気持ちや生活を豊かにしてくれます。

「あ、そうなんだ」というひらめき体験は肯定的感情を促進するといわれています。

⑤ そして、しっかり笑って過ごしましょう！！



お子様やおうちの方の体や心の健康に関して相談したいことがあれば、養護教諭まで御連絡ください。状況によってスクールカウンセラーにおつなぎすることもできます。(担当：小学校 酒谷 中学校 豊田)

厚生労働省からは、心の健康相談の窓口等が紹介されていますので参考にしてください。

・SNS心の相談について・生活環境の変化等でストレスを抱えている方へ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html