

# スクールカウンセラー便り

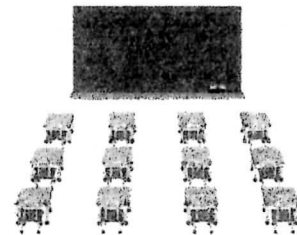
Vol.2 荒井秀之

生徒のみなさんへ

休校期間が続いていますが、皆さんの生活はどうか？

私は先日国際宇宙ステーションが日本の上空を通過する様子を見ました。数分の出来事でしたが、楽しい時間でした。

ソーシャルディスタンスという言葉が休校期間中に聞きました。一例として、人と人の間を約2メートル空けるとありました。そこで問題を出したいと思います。部屋の大きさが、8メートル×10メートルの部屋では何人入れるでしょうか。答えは裏面にあります。



慣れない生活で気持ちが落ち着かない人もいるかもしれません。中にはその感情が人に向かってしまう場合があります。自粛掲載を例に茂木健一郎さんが脳科学の観点から話をしていましたので紹介します。脳は自分で判断して選ばないと成長しない。自粛の素晴らしさは、一人ひとりが自分で判断して行動を決めるからで、脳の自主性という意味においては素晴らしいことです。しかし、自粛警察はそれを押しつけられている方の自律性も奪い、かつ、自粛警察をやっている方の「自分が他者を尊重する」という成長ができなくなってしまうと思います。特にLINEやTwitterなどSNSを使うときは、自分で判断して行動するように注意しましょう。

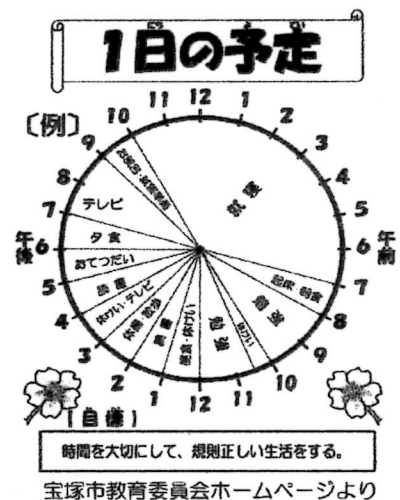


学校再開に向けて

生活リズムは整っていますか？1年生は学校が何時何分からはじまるか覚えていますか？

生活リズムがみだれていると思った人は、生活リズムをスケジュール表などを使って戻しておきましょう。

右の表のように、計画を立てるとわかりやすいです。



問題の答え 30名（理論上の話です。実際は状況により変わります。）

保護者の皆さまへ

前回に続き、ストレス解消法を紹介したいと思います。  
まずは、アメリカ心理学会が推奨しているストレス対策  
について紹介します。



- ①ストレスの原因を避ける
- ②笑い
- ③友人や家族のサポートを得る
- ④運動
- ⑤瞑想

特に、④の運動は自律神経の興奮を抑えるので、運動不足になりがちな今の時期重要です。歩数計を一日つけて何歩か記録をつけてみましょう。驚くほど少ない人もいるかもしれません。運動を心がけると結果として気持ちも安定していきますよ。

そして、制限された空間として、国際宇宙ステーションがテレビで取り上げられていました。宇宙空間で集団生活を送る宇宙飛行士のストレス解消法を紹介したいと思います。

ストレスについては、どんな気晴らしをすれば、気分が良くなるか決めておく。そのときに、ストレスの内容と大きさを冷静に判断し、それにあった気晴らしをする。また、達成感のあるものもいいですね。

例：〇〇というストレスには△△をすると気分がよくなる。

日記をつけながら取り組む方法もお勧めです。

SC来校予定日 6月3日（水）

\* \* \* \* \* きりとり線 \*  
相談申込票

年 組 生徒氏名 の保護者

相談希望日 月 日 時 分  
スクールカウンセラーと話をしたいので、予約を取ってください。  
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。