

## スクールカウンセラーからのおたより

ようやく学校生活がスタートしました。学校の始まる前後「ストレス感じますか？」と質問されることもあったと思いますが退屈はしていたけれど、身体は疲れていないし、何がどうストレスなのか、あまりピンとこなかったかもしれません。ところが、いよいよ始まってみたら、やらなくちゃという気持ちはあるけれど、どうもエネルギーがわいてこない。かと思うと、ちょっとじっとしていると、身体がムズムズして落ち着かない。それは、頭でやらなきゃと思うことと、これまで家で過ごしてきた身体の習慣がずれて、自律神経のバランスが乱れたのかもしれない。これもストレス反応の1つです。

まずは、いつものように、ちょっと生活習慣を見直して、朝の光を意識して浴びる。ゆっくり深呼吸して身体を軽く動かす。そうです、セロトニンです。

次にもう1つ、人と話す。家族とは別の、友達や先生、もし良かったらスクールカウンセラーと、何でもないけれど、ちょっと新鮮な話をしているうちに、平気なつもりだった、感じていないはずだった、この頃の違和感に気づいていきます。コロナが怖くて人が怖かった、今がんばれない自分は置いていかれるのではないかと…。あれこれ、気づかなかったけれど、案外がんばって緊張していましたね。

心のエネルギーは人からもらうものなのです。本当にちょっとずつですが、人と話していると自分の様子が見えてきます。何がストレスで、どう構えればいいか。人の姿や気持ちにも気づいていきます。みんなも同じような気持ちを持っていた。自分のストレスにほどよく気づいていると、ほどよくケアができてきます。いつの間にか日常が、何でもなく回っていくようになりますよ。

何から始めたらいいか迷ったら、一度カウンセラーを利用してみてください。

今月の相談日は6/4（木）・6/19（金）の予定です。

相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより