

去年は休校や分散登校によって短い1学期でした。今年度は本来の1学期を子供たちとそれを支える保護者の皆様のサポートで走り切ることができました。昨年から続くコロナ禍での生活は、これまでの生活に毎日少しずつ負荷(ストレス)が上乘せされている状態です。小さなストレスも塵も積もれば山となる。大きなストレスは気づきやすく対応もしますが、小さなストレスほど我慢したり、見逃されたりしやすいものです。そんな時こそ、セルフケアの出番です。今回はセルフケアについてお伝えしていきます(紙面の都合上、細かい解説は次回以降に順次お伝えします)。

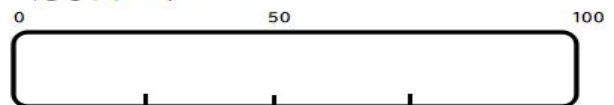
人は日々いろいろなストレスに囲まれ、そのストレスを軽減するためにいろいろな対応をしています。例えば運動のしすぎで筋肉痛になったら、お風呂でマッサージしたり、早く寝たりします。歯が痛ければ、歯科医院で診てもらいます。では、心が疲れたら…? 身体や歯のケアはするのに心のケアをしないというのはおかしいですね。心が疲れるといろいろなところに影響が出ます。学校に行くのが辛い、好きなことに興味が持てない、朝起きられない、食欲がない(逆に食べ過ぎてしまう)、夜なかなか眠れない、ちょっとしたことで怒りっぽくなる、人と話したくない、授業に集中できない…等々。もしそのようなサインが出たら、それはきっとあなたの中にあるストレスを管理するところからの警告です。サインが出る前に対処するのが理想ですが、出てからでも遅くはありません。すぐに対処してあげましょう。



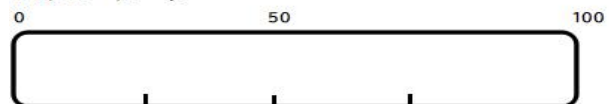
その1：現在の自分の(ストレス)状態を知る

今の自分の状態を数値化してみましょう。直感で構いません。それがあなたの今の心の状態です。もし、くるしいメーターが90を超えているなら、まずは落ち着くために、次項のコーピングのところでお伝えした5つのコーピングから3つを毎日やってみてください。1日では変わらなくても毎日続けることでメーターは下がってくるかもしれません。

くるしいメーター



ハッピーメーター



その2：どんなストレス(つらさ)があるかを知る

次はどんなストレスがあなたを苦しめているのかを知ります。知ることによって対処することができます。大きなストレス(家族との喧嘩、大事なものをなくした等)はすぐに気づけます。大事なものは中くらいや小さなストレスにも目を向けてみる。例えば、暑い、アイスが溶けちゃった、何かあ

の人と意見が合わない、お金が微妙に足りない、とか。そんなちょっとしたものも自分のストレスになってるんだなあ～って気づくことに意味があります。

その3：ストレスを書き出す(外在化)

自分を苦しめているストレスを目に見える形にすること自体がストレスへの対処に繋がると心理学で示されています。ストレスは自分を守る正常な反応で、生き物は生きるために身体にあらかじめ設定されています。なので、「自分は怠けている」「自分は弱い」などと責めずに、認めて、受け入れてあげましょう。

どんなストレス？	レベル (1-10)
遊びに誘ったけど断られた	7
雨で校庭で遊べない	3

その4：自分を助けるコーピングをたくさん見つけよう

コーピングとは、ストレスに対して自分を助けるためにする対処や工夫のことです。コーピングはちょっとしたことでもいいのでたくさん用意しておくことと便利です。1つでダメでもいろいろなコーピングを試したり、毎日続けていくことで楽になっていくこともあります。数打てば当たる作戦です。右図は私のコーピングリストの一例ですが、できれば具体的であればあるほどいいです(漫画なら「鬼滅の刃」を読むとか)。30個目標にみんなで書いてみるのもいいと思います。もし、コーピングがなかなか見つからない人(そうでない人にもおススメ)は以下を加えてみるのもいいと思います。

私のコーピングリスト

漫画を読む	子供と遊ぶ
アニメを観る	子供にぎゅーする
ゲームをする	子供のおもちゃを作る
炭酸を飲む	布団に大の字になる
お風呂に入る	宝くじがあったらどうするか考える
	etc

- ・紙をびりびり破く
- ・ぬいぐるみや毛布などをぎゅーする
- ・手でトントンと身体を叩く
- ・「私はくるしい」「どうにかなりそう」などと声に出して認める
- ・大きなため息をわざとつく

もしもっと具体的にお知りになりたい方は、以下の日程で来校しておりますので、いつでもご相談ください。

スクールカウンセラーの来校日と時間 (13時10分～15時55分)

9月1日(水) 10月6日(水) 11月10日(水) 12月1日(水)
 令和4年1月12日(水) 令和4年2月2日(水) 令和4年3月2日(水)

相談の申し込み・予約は、学校(担任や養護教諭、教頭など)に連絡してください。
 電話04-2952-6221

※来校日は変更になる場合もあります。

