

# 相談室だより

令和6年1月16日  
三芳町立三芳東中学校  
さわやか相談室 No.10



## 2024年の始まりに・・・

みんなで穏やかに迎えていたお正月だったのに、生活が一変するような災害と事故が起きてしまった令和6年の始まりでした。皆様のご家族や親戚の方々に何ごともないことを願っていますが、もし巻き込まれてしまったなどで、今不安な気持ちになっている人、ご家族と話し合えればいいのですが、ご家族も不安定になっているという場合には、お友達としゃべったり、担任の先生や学年の先生方など信頼できる人に話したりして、少しでも心をなぐさめてくださいね。もちろん相談室はいつでもお話を聞きますよ！

このつらさを今すぐ何とかしたい、というときに自分でできる良い方法はないかと探したら、「セルフケアの工具箱（著者：伊藤絵美）」という本が相談室にあるのを見つけました。今回はこの本から「苦しさのものさし」が90%を越えている人用のワークをいくつか紹介します。

### 取りあえず落ち着く方法

- ・自分の苦しさを認めて受け入れる。「私は苦しい!」「つらくてたまらない!」「どうしてよいかわからない!」など、心の叫びを言葉にして書き出したり叫んだりしてみましょう。
- ・手を使って身体をなでたり、トントンしたりする。自分の手で身体のどこかをなでたり軽くタッチしたりすると、心身の苦しさがやわらぐそうです。「いち、に、さん、し」と数を数えながら行ってもよいでしょう。
- ・下へ下へと身体の力を落とす。苦しいときつらいとき不安なとき、身体の力が上へ上へと向かう傾向があり、それにより呼吸が浅くなったり、肩がこったり、頭が痛くなったりしがちなので、意識して身体の力や重心を下へ下へと落とすようにします。重い荷物の重みを感じたり、お相撲さんのしこを踏む動作をしたりするといったやり方や、地球の重力に下から引っ張られるイメージを持つというのもよいそうです。
- ・大きな布やストールや毛布にくるまれる。何かをぎゅーっと抱きしめる。くるまれて身体を丸めてもいいですね（胎児のポーズ）。抱きしめること自体に人を落ち着かせる大きな効果があるので、安心できる人、ペットやぬいぐるみ、クッションや枕など何でもいいです。自分自身に腕を回して自分を抱きしめることもできます。
- ・身体の一部にギュッと力をこめた後に、力をパッと抜く（筋弛緩法）。両手の拳を握りしめ、3つ数えたらパッと手を開く、両肩をギュッと上に持ち上げ、3つ数えたら力を抜いて下に落とすなどです。
- ・大げさに息を吐きまくる。「ため息」は心身の緊張や疲れを取るための「身体の知恵」で、最強のセルフケアだそうです。息を吸いすぎると「過呼吸」になってしまいますが、吐き続けるのなら大丈夫です。
- ・ひたすら手を動かして単純作業をする。ティッシュをちぎってちぎってちぎりまくり、これ以上ちぎれないほど細くするとか、いらぬ紙をハサミで切って切って切りまくり紙吹雪にするなど、手を動かす単純作業はとりあえず心を落ち着けるのに役立つそうです。お料理のみじん切りなどもいいですね。

3学期は短い期間ですが、1年生はスキー合宿、2年生は修学旅行、3年生は進路を決定する試験を受け卒業式を迎える、と内容の濃い学期です。くれぐれも健康に気をつけ、力を合わせて成功させてください。

相談室は3学期も毎日開室しています。通常は9時半から15時（2時間目～5時間目）です。また毎週木曜日にはスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、1月25日(木)にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。遅れましたが、今年もよろしくお願ひいたします。