

生徒の皆さま  
保護者の皆さま

令和2年5月  
川口市立上青木中学校  
校長 小野 毅  
スクールカウンセラー 竹林 一恵

## 学校再開に向けての過ごし方 ～～「レジリエンス」を高めよう～～

皆さま、いかがお過ごしですか。GWも自粛の中で過ごしたことと思います。自粛疲れも出てくるこの頃、6月からの学校再開に向けて、気持ちを回復させるために、ヒントになることをお伝えいたします。

新型コロナウイルス感染症という突然の出来事で、不安になったり、悲しくなったり、イライラしたり、いろいろな気持ちが起こっている人もいると思いますが、そういう気持ちが起こるのは当たり前のことで、自然な心と身体の反応です。でも、続くと嫌になりますね。

そういう時に、「レジリエンス」が大事になってきます。

「レジリエンス」は誰でも持っている「心の回復力・しなやかさ」で、「困難な状況を切り抜け、立ち直る力やそのプロセス」のことです。

「レジリエンス」は周囲のサポートや働きかけによって高めることができます。

### <レジリエンスの高め方>

レジリエンスを高めるために次のようなことを心がけましょう。

#### ① つながりを大切に

家族や先生、友達とお話しをしよう。直接会えない時は、電話やSNS（時間とルールを決めてね）を活用しよう。

#### ② 体の健康を大事にしよう

心と体は相互に影響し合っています。栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を取りましょう。

#### ③ 規則正しい生活を送ろう

レジリエンスは規則正しい生活で高まることがわかっています。起きる時間、寝る時間を決めて、学校再開に向けた生活リズムを整えましょう。

#### ④ 定期的な運動・チャレンジ

達成感は幸福感とやる気につながります。密接しないのでできる運動（一人で筋トレ、ジョギング。距離をとってキャッチボールなど）をしたり、パズルを完成させる、時間を決めて学校の宿題に取り組むなど、目標を持って取り組むといいでしょう。

#### ⑤ 人を助けることをしてみよう

人を助けることはレジリエンスを育てると言われています。みんなが感染症予防に取り組むことは、医療従事者や他の人を助けることにもなっています。

他にも、自分ができる人を助けることを探してみましょう。おうちのお手伝いをする、離れて暮らす祖父母に電話してみる、なども人助けになります。

#### ⑥ リラックスできることをやろう

眠れない時、不安な時、イライラする時、リラクゼーションをやってみましょう。

#### <リラックスできる方法>

自分に合った方法を探してみましょう。

音楽を聞く	絵を描く	ペットと遊ぶ	空を見る
歌を歌う	深呼吸する	おしゃべりする	ヨガをする
深呼吸する	日記をつける	お風呂に入る	映画を見る
料理をする	ストレッチをする	プラモデルを作る	料理を食べる

#### <リラクゼーション法>

国立成育医療研究センターのパンフレットからリラクゼーション法をいくつか紹介します。

#### 🌀🌀 いつでも、どこでも、“深呼吸” 🌀🌀

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

1

2

3

4



1

2

3

4

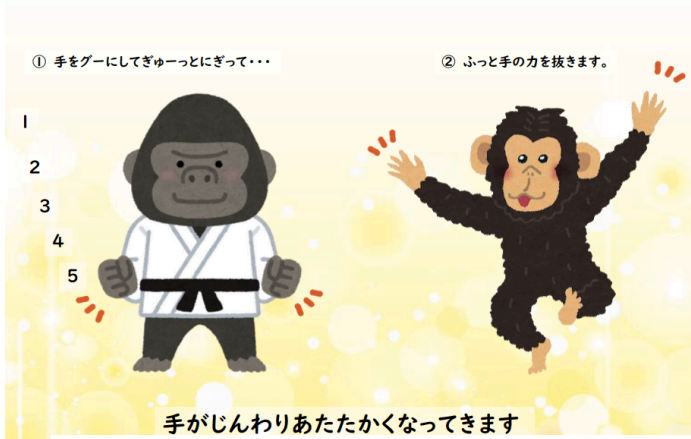
5

6



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

### ④ いつでも、どこでも、“手をぎゅー”



### ④ いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”



### ④ いつでも、どこでも、“音探し”

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つけれられますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつけてみましょう。



出典：成育医療研究センター 「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

④リラクゼーション編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

困ったことや悩みがありましたら、担任、学校の先生、スクールカウンセラーに相談してください。

SCの勤務予定 毎週 水曜日 10:30~15:00

相談室直通 048-265-3489