

相談室だより

～生徒のみなさんへ～

令和2年5月26日
栃木県立鹿沼東高等学校
スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子
(公認心理師・臨床心理士)

◇「レジリエンス」～「心の回復力」について◇

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために突然の臨時休校に驚いた人も多いと思います。友達に会えなくなった悲しみや、生活の変化に対する怒り、不安、体調不良を感じたり、眠れなくなったり、・・・そういった気持ちや体の変化はとても自然なことなのです。ただ、そんな状態が続くとつらい気持ちを感じる場合がありますよね。

そこで、今回の相談室だよりでは、「レジリエンス」についてお伝えします。「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことで、だれもが持っているものです。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだりしても、私たちはそこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。

こんな時だから、みなさんが持っている「心の回復力」を働かせる生活をしませんか？

☆「心の回復力」を高めるポイントは3つあります☆

(1) 人とのつながりを大事にしよう

家族といろいろな話をする、など人とのつながりを大事にしましょう。つらい気持ちが強くなったときは、一人で抱え込まないで、家族、先生、友達など、信頼できる人に話してみましょう。

(2) 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活が心の回復力と関係することが分かっています。規則正しい生活や、バランスよく食べることを心がけましょう。

ゲームやスマホを使う時間もきちんと決めて、それを守るといいですね。

（３）リラックスできることをやろう

窓を開けて外を見る、ペットと遊ぶ、お気に入りの毛布にくるまって寝る・・・等々自分がリラックスできることをやりましょう。

ここでは簡単なリラックス法を紹介します。眠れないときや落ち着かないときにやってみてください。

- ① イスに座った状態で肩をまっすぐ上にあげます。その時に背中が丸くならないように気をつけます。（仰向けに寝た状態でもできます）
- ② ちょっと“きついな”と思うところまで上げたら、ゆっくり５まで数えます。
このとき息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後ゆっくり１０まで数えながら肩を下ろしていきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力が緩んだ状態を味わいます。これを２～３回ほど繰り返します。

次の活動に移るときには、２～３回手を強く握ったり開いたりすると頭がスッキリして、スムーズに次のことに取りかかることができます。

突然の出来事がいろいろあって心配になることがあるかもしれませんが、いつまでも同じ状態が続くわけではないと思います。

ですから、まずは、手洗い、咳エチケット、きちんとした生活習慣を続けて、ウイルスに感染しないようにしましょう。

休校期間中、家にいる間に気づいたことや自分なりに工夫したことがあったのではないかと思います。家にいて思ったこと、やってみたこと等々、もしよかったら相談室でお話ししてくれるとうれしいです。面談を希望する人は、学級担任の先生または教育相談係の阿部先生に申し込んでください。

（参考：静岡大学教育学部小林朋子研究室作成「レジりん通信」）