

## ■ 今日のことば

『自分にできることを積み重ねていけば、必ず流れが変わる日が来る。  
それを信じていられるうちは、どんなことにも耐えられるよ』

～ 中田 英寿（元サッカー選手 日本代表）～

## ● あなたはどのタイプ？ もしも変質者にでくわしたら、どうする？

最近、「変質者に注意！」という話を耳にすることが結構あると思います。もし、そんな人に出くわしたら、あなたはどんな反応をするでしょうか？ 次の3人の中から、似ているタイプを選んでみてください。

### 【Aタイプ】

びっくりしてパニックになってしまい、自分の方が暴れてしまうかも…！

### 【Bタイプ】

私だったら、こわくてとっさに声なんて出せないかもしれない。  
それに、助かった後でも、みんなに話すと余計な心配をかけてしまうから、きつと黙っていると思う。

### 【Cタイプ】

もちろんびっくりすると思うけど、しっかりと大きな声で「助けて！」と叫んだり、近くの家へ逃げたりするつもりだよ。

## ● あなたはどのタイプ？ 【答え】

一番近いタイプはどれでしたか？ 一人で悩まないで下さいね。

### 【Aタイプ】のあなたは…

突然変な人が出てきたら、びっくりするのも当然です。そんな時のために前もって、家の人や学校の先生と話し合っておくと良いでしょう。それから助かった後は、自分がびっくりしたことを、大人の人に、話せると良いですね。ショックの大きかったことを一人で抱え込まないことが大切です

### 【Bタイプ】のあなたは…

突然危ない目にあったら、怖くて声がでなくなってしまう事があります。それは自然な反応です。もしものために、前もって家の人や先生と話し合っておくと良いでしょう。それから助かった後は、何があったとか、あなたがどんな思いでいたかを、信頼できる大人に話しましょう。怖い思いをしたのに、それを一人で抱えこんでいる事の方が心配です。

### 【Cタイプ】のあなたは…

まさかの時に備えて、どうしたら良いかしっかり考えていたのですね。助かった後で話す内容は、どんな人かというだけでなく、あなたがどんな思いをしたか、と言うことも話せると良いと思います。もし変質者に出くわしたら大人(家の人や先生)に話しましょう。場合によっては言いにくいこともあるでしょう。でも、信頼できる大人を選んでその時びっくりした事、怖かったこともしっかり伝えましょう。そうすることで、心の傷が深くないように、手当てすることができます。

## ★先輩からのアドバイス【当時のつらかった気持ちを認めてあげたい】

参考文献:心が元気になる本

私は小学6年生の頃、いじめられていたことがあります。教室にいても話せる友だちがいなくて、シカトされていました。転入してきたばかりだったので、ほかのクラスにも友だちはいませんでした。誰とも口をきかない毎日で、学校へ行くのがとてもつらかったです。

それなのに、当時の私は、誰にもそのことを話すことができませんでした。先生はもちろん家の人にもです。自分がいじめられているなんて、すごくみじめだし、「気のせいだ」と思いたい気持ちもありました。ほかの人に知られたくなかったから、家でも平気な顔で過ごしていました。でも、本当はとってもつらかったのです。

朝になると、いつもおなかが痛くなり、学校に行きたくない行きたくないと思いながら、吐き気をこらえて登校していました。今振りかえってみると、不登校になってもおかしくない状態だったと思います。当時の私は、「自分がつらい」ということを、認めることができなかった。「自分がつらい」という感覚に、自信がもてなかった。だから、つらさを家族に訴えることもできなかったのです。今の私は、当時の自分や、今いじめられてつらい思いをしている人たちに、こう伝えてあげたい。

“あなたがつらいと感じるのは当然のこと”

“その感覚を信じていいんだよ。だから、信頼できる大人の力を借りていいんだ。無理しないで休んでもいい。”

“つらいときには、辛いと伝えることも大事なんだよ。”

(19歳 大学1年生)

## ■スクールカウンセラーより

### 今すぐできる簡単リラクゼーション法

試合や試験の前、みんなの前での発表... 普段の生活の中で緊張が高まる場面は多いです。ある程度の緊張感がある方がより良いパフォーマンスができるという研究結果もありますが、あまり緊張しすぎると実力を発揮できなかつたり、思うようにいかないこともあるかもしれません。そこで今回は「呼吸」に注目したリラクゼーション法をご紹介します。

緊張や不安が高まっているとき、私たちの呼吸は自然と浅く、早くなっています。日々ストレスにさらされている現代人は浅い呼吸が定着しているといわれています。反対にリラックスしているときや眠っているときには深いゆっくりとした呼吸になります。これは腹式呼吸と言われ、この呼吸を行うことで体の緊張をほぐし、気持ちを落ち着けることができます。緊張が高まった時、以下を試してみましょう。

息を吐くときには体の中の悪いものが出ていくイメージ、吸うときには新鮮な空気を取り込みそれが体の隅々までいきわたるイメージを意識できるとより効果的です。腹式呼吸はおなかを出したり引っこめたりするので、お腹がマッサージされて血行がよくなりますし、少ない回数でより多くの酸素を取り込めるので、肺や心臓への負担も軽くなるそうです。健康にもよいですから、

①細く長く遠くへ、下腹をへこますように口から息を吐ききる

②3秒くらいかけて下腹を膨らますように鼻から息を吸う

③2秒息を止め、①のように息を吐く

①～③を数回繰り返す。

※この方法で深いリラックス状態になるとぼーっとしたりすることがあります。急に動いたりせずに、まずは手をグーパーしたり足

### ☆さわやか相談室

1. 場所 : 1F保健室のとなり
2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
3. スタッフ : さわやか相談員 1名  
スクールカウンセラー 1名 (火曜日)  
スクールソーシャルワーカー 1名 (月1回)

☆生徒の皆さんへ☆ 困ったこと、悩みなど、一人で抱え込まず、話に来て下さい。

☆保護者様へ☆ 面談ご希望の場合は、ご予約下さい。  
電話によるご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。

直通電話:048-831-5054

名前:寝子(ネコ)  
特技:猫だが笑うこと  
好き:寝ること  
嫌い:媚びること

三年生へ

卒業まで、秒読み状態だね。  
悔いなく楽しい中学生生活を送ってね。

良い思い出たくさん作ってね。

