

令和3年9月

発行：さいたま市立常盤中学校  
さわやか相談室

# さわやか通信

Tel. 048-831-5054 (直通)

## こころの SOS サインに気づこう

2学期が始まって1週間が経ちました。新型コロナウイルスの影響によるいつもと違うクラス  
の雰囲気や、行事の変更や中止などで、こころも体も疲れてしまっている人も多いのでは  
ないでしょうか。

毎日ゆかいで、楽しく、うきうきしながら過ごしたいものですが、現実には、なかなかそう  
いきませんよね。気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったり  
するのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころにとどまって、そのために体の調子  
悪くなってくることがあります。こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くと  
きは、こころが SOS サインを出していると考えてみましょう。

## こころと体のセルフケア

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたいときは、「こころと体のセルフケ  
ア」にトライしてみてください。以下に6つのメニューを紹介します。好きなものを選んで試し  
てみてください。

- ① **体を動かす** … 運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ  
睡眠リズムを整えたりする作用があります。(※ただし、あまりに疲れているときは無理  
をしないでくださいね)
- ② **今の気持ちを書いてみる** … もやもやした気持ちを「紙」に書いてみましょう。字だけ  
ではなく絵やイラストでも OK です。なぐり書きで十分。家にシュレッダーがある人は、そ  
の紙をシュレッダーで粉々にすると、なおスッキリ！
- ③ **腹式呼吸をくりかえす** … 息を吐くことを意識してみましょう。
- ④ **「できている自分」に目を向ける** … 実際のあなたは、けっこう上手くできていることが  
たくさんあるのです。ダメな部分にフォーカスせず、できていることに目をむけて、自分  
をほめてあげてください。
- ⑤ **音楽を聴いたり歌を歌ったりする** … 説明は不要ですね。実践している人も多いはず  
です。
- ⑥ **笑う！** … 笑いがこころと体の健康のために良いことは科学的にも立証されています。笑顔  
をつくるだけでも効果があるそうです。

※セルフケアは大切ですが、悩みは一人で抱え込まず、相談することも大切です。

「こんなこと話していいのかな？」なんて遠慮せず、小さなことでも、お話に来てくだ  
さいね。