

スクールカウンセラーだよ

ごあいさつ

梅雨に入りました!みなさん、暑さで溶けていませんか?このまま夏に突入しそうですね。

あっという間に夏休みになりそう…ということで、少し早めの夏の過ごし方のヒントをお伝えします。

長期休みやイベントがある時期はリラックスモードと頑張るモードのスイッチが不調になりやすい…ということで楽しい時間をすごせるように、予定なども確認しながら、リズムをコントロールすることに慣れておきましょう。

今回は、①自律神経の調整がしやすくなる方法 ②友達関係トラブルの回避方法 を準備しました③

試してみて、使えることは☒をしてみてください。数が多いほど、メンタル的にも健康な生活ができます。

<自律神経の整え方>

☐ 温かい食事や飲み物を多めにとる。野菜をたくさん食べる(腸内環境が落ち着くと、ストレスに強くなる)

☐ 湯船につかって、頭皮、耳周り、目の周り、背中などをマッサージしてほぐす

☐ 早く寝て睡眠を十分にとる(トイレに起きても OK, 早く起きた分は好きなことをする時間に回しましょう)

＊夜10～2時に爆睡していれば成長ホルモン・修復ホルモンが活躍

☐ 体が疲れているときは、読書や映画 (ゲームやスマホ等, 近距離での液晶画面利用は避ける)を取り入れる

☐ “良いストレス” “悪いストレス” の対処を準備する

①家族や会って話せる友達に話を聞いてもらう

②先生や病院の人に助言をもらう

③実行できる対処法を試す(3回トライしてダメなら変更)

④できていることを続ける

⑤頭や心が疲れているとき → 歌や運動などの身体を使う方法をトライ

体が疲れているとき → 寝る, 紙の本を読む, 映画をみる, など心を落ち着かせる方法をトライ



□「学校」「組織」では“大人の対応”をする

どんな場所でも不満を言ったり、無視をしたり、仲間外れにしたり、という対応は“誰かにとって不快”です。

こちらが大人の対応をして不快レベルを上げないこと → 自律神経が弱ることの予防にもなります。

<友達トラブルの回避方法>

□LINE や DM(メッセージツール)では、送信する前に、「もっと伝わりやすい言い方があるか」を確認

→「だれが、なにを思って(考え方)、相手にどうしてほしい」が明記されていますか？

自分がこの言い方をされたらムカつきそう、であれば違う言い方にするとトラブルが回避できます。

□お礼とごめんなさい、はその日のうちに伝える

(早ければ早いほど、喜びは伝わるし、トラブルは深刻にならず、思い違いの修復も可能)

□判断がつかないときや困ったときは、家族か大人に相談する(暗黙のルールがあるかもしれない)

*友達同士で「暗黙のルール」を作らない。勝手にルールをつくるといじめになります。

□自分の苦手なことや嫌だと感じることは、嫌と言っていい(規則や課題は、嫌でも拒否しないことが素晴らしい)

□予定を立てるときや相談をしたいとき、相談に乗るときは、相手の都合を聞いて、自分の都合とすり合わせる



・いつ、どこで、なにをしたいか、を具体的に言葉で伝える、提案する。

・もしうまく調整できないときはどういう方法がとれるのか(ほかの友達より、親や先生に仲介してもらうなど)

□友情に課金しない。おごらない、貢がない(プレゼントなど)、お金・ものを貸さない(その日のうちに返す)

(あげっぱなしは自分にとってデメリットが大きいです。使ったお金と時間は返ってきません)

→ 配信の常連だから付き合ってあげないと、という話もきいたりします。

よく見せたい、応援したい、という気持ちも大事ですが、自分のリアルな生活が一番大事です。

買い物やお金を使う予定、睡眠や学校生活(働くときは勤務時間)には、100%問題ない範囲ですか？

「今日は難しい(無理です)」「途中まで参加します」と言えるおとなの対応も身につけましょう。

★★ 物のやりとりやお金に関するトラブルは、すぐに家族や先生に伝えましょう ★★

家のことや対人関係など、先生や家族に話しづらいことの相談は、「189」やカウンセラーも使えます。