

# スクールカウンセラー便り

令和6年 9月  
鷲塚 小学校SC

今年の夏も暑かったですね！ みなさんは、どんなことをして過ごしましたか。「これがしたい！これをしよう！」と思ったことは、いくつできたでしょうか。

私も「これをしたい！」と思ったことに、いろいろ取り組みました。中には、理想通りには上手にできなかったこともありました。挑戦できて良かったなあ、と思いました。



## お子さまの成長に生かす こころの知識

～ 切り替えるコツをご紹介します！ ～

夏休みの少し前に1週間ほど、石川県の小学校で、カウンセラーの活動をしてきました。石川県は今年のお正月に大きな地震があり、そこに住んでいる子たちも大きな被害にあいました。愛知県のカウンセラーは「心の支援」を続けてきたのですが、今回は、自分がその係になったのです。

活動の内容はいろいろですが、私は教室で「心の授業」をすることが多かったです。テーマは「つらいことを思い出して、眠れない時や集中できない時に、気持ちを切り替えるコツ」です。

もともとは、大きな災害で、怖い場面を見たり、悲しい思いをしたりした人向けの内容ですが、災害に限らず、イヤだった場面を思い出して、したいことができず苦しくなる時は、みなさんにもあると思います。そこで今回は、「心の授業」で紹介した「切り替えるコツ」を、いくつか紹介します。

- ① 楽しいことを思い浮かべる！ …楽しかったこと、これから楽しみなこと、空想の世界もOK
- ② 自分を抱きしめる、ぬいぐるみを抱きしめる …その時、元気になる言葉も一緒に言おう！
- ③ 呼吸法 …ゆっくり息を吸って（6秒）→ 少し止めて → 息をすって（3秒）を繰り返す

これらの方法をやって、最初はあまり効果がわからない人もいます。でも、苦しい場面や悲しい場面が思い浮かんだら、そのたびごとにやってみると、だんだん上手になっていきます。

…ということは、「イヤなことが思い浮かんだ時」は「切り替える力をつける練習のチャンス」と言えます。そんなふうに考えてみたら、それだけで、イヤな気持ちが減ってくるかもしれません。

実はこれ、おたよりの最初に書いた「上手にできなかったこともあった時」に、私の先生に言われた言葉です。この言葉を心にとどめておくことで、自分の「切り替え力」も上がったと思います。



## 《ご利用について》

- ◆ ご相談をご希望の場合は、コーディネーターにお申し出のうえ、ご予約ください。  
ご相談が可能な日時につきましてもご確認ください。
- ◆ お話しくださいました内容は、秘密厳守いたします。お気軽にご利用ください。

ドキドキ・イライラ  
モヤモヤがへる！

# ようこそ！ リラックスの船旅へ！！

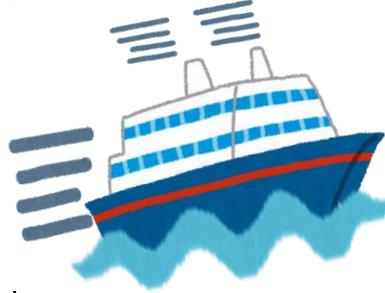
これから大きな船で  
あこがれの島へ！  
汽笛（きてき）がなり  
いよいよ出発の時間！



汽笛の音をマネしてみよう！  
口をすぼめて「ポオ〜」



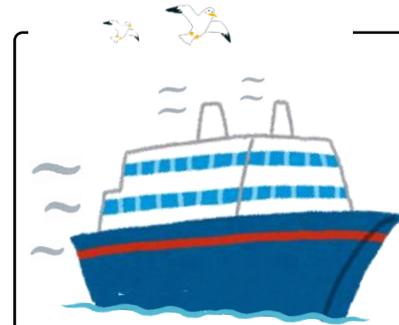
船はスピードをあげ  
広い海を進みます  
強い風が、かおに  
あたります



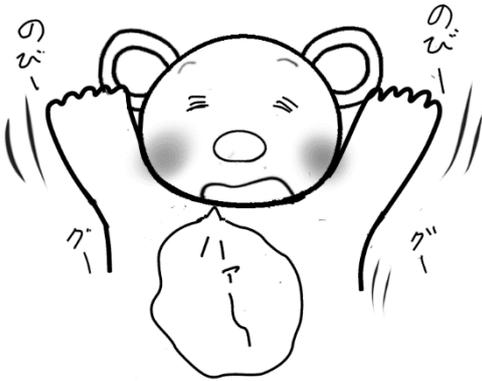
強い風にはげないよう  
目と口を「ロ〜」と「  
ギョ〜」をいれよう



めざす島に近づいて  
船も風も、ゆっくり  
ゆったり、いい感じ



目と口とうでの力をぬいて、  
おおきく「ハ〜」をいながら  
しっかりと



やった〜！  
島についた！  
ここは、  
夢やねがいが  
つまった島！

この島にあるもの  
この島にいる人  
生きもの 花や木  
この島でできること  
この島でしたいこと

ゆっくりの息をはいたり  
すったりしながら  
思いうかべてみよう！

