



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

雨の多い季節です。コロナウイルス対策が必要とされる上に、雨で屋外での活動が制限されると、行動範囲も交流範囲もますます窮屈に感じられます。湿気が多くて過ごしにくいな、気持ちもどんより…そんなふうを感じる人もいるかもしれません。でも、そんなとき、雨音でも聞きながら、室内でのんびり過ごしてみたいかでしょうか。パラパラ、ピチャピチャ、ザーザー・・・そんな雨音の他にも、忙しい日常の中で、普段は聞き逃してしまっている色々な音が聞こえてくるはずですよ。

雨の一日が、知らず知らずのうちに疲れのたまった心や身体に潤いをもたらしてくれると素敵ですね。

### 日頃の疲れを吐き出してしま いましょう！

新しい年度がスタートして2か月余りが経ちました。新しいクラス、新しい生活に、もうすっかり慣れましたか。特に1年生の人にとっては、クラブ活動や定期テストなど、小学校の頃との違いが大きくて、戸惑ってしまうこともあったかと思えます。

そんな最初の緊張感の他にも、中学生の日頃の生活の中には様々なストレスの原因になりうるものがたくさんあります。友達のこと、勉強のこと、将来のこと、家族のこと…色々思い悩むのが思春期の特性ともいえます。不安になったり、寂しくなったり、誰かに頼りたくなったりすることもあるでしょう。そういったこと自体は恥ずかしいことでも、だめなことでもありません。しかし、そのような状態が長く続くと、身体も心も疲弊してしまいます。

そんなとき、自分なりの対処法をいくつか持っている、それはあなたの強い味方になってくれるはずです。軽い運動をする、音楽を聴く、本を読む、マッサージをする…などもよいかもしれません。参考までに右上に簡単にできるストレス解消法をひとつ紹介しています。2年生以上の人には昨年度も同じ方法を紹介しました。新鮮な空気を吸い込み、たまった疲れを吐き出すイメージでやってみてください。

こういったことをしたからといって、すぐに不安やストレスが全て消え去るわけではないかもしれませんが、次なる行動や思考に移るための気持ちの余裕が生まれることが期待できます。みなさんも工夫して自分なりのストレス解消法を見つけてください。

