

平成23年4月26日(月)発行 文責：スクールカウンセラー 村上 朋子

生徒・保護者の皆さんへ



新入生・保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。

2, 3年の生徒・保護者の皆様、今年度もよろしくお祈りします。



寒かった冬も終わりを告げ、さくらの花が咲き、やっと春らしい天候になってきました。今年度も小原木中学校に勤務することになりました。よろしくお祈りします。

さて、去る3月11日の東日本大震災で被災された皆様に対しまして、慎んでお見舞い申し上げます。皆様が、一日も早く安全で安心した生活が送れますことを心よりお祈り申し上げます。今後はカウンセラーとして、私にできる精一杯のご支援をさせていただきます。どうぞご活用ください。裏面には災害時に起こる問題や悩みに対する自分でできる対処法について紹介いたしますのでご利用ください。

私(スクールカウンセラー)の自己紹介

私の名前は村上朋子(むらかみともこ)です。気仙沼在住で、3人家族(夫、息子、私)です。私の主な仕事は、気仙沼地区内の高校・中学校のスクールカウンセリングです。その他の活動としては、個人カウンセリングや仙台在住のカウンセラー仲間とカウンセリング関係の研修会などの参画者を勤めています。

趣味は、映画を観ること、時間がある時に料理を作り友人や親戚を招いて皆で楽しく語り合うこと、温泉に行くこと、美しい自然の中を歩くことです。またカウンセリングのセミナーやワークショップに参加し、他の人と出会うことと自分を見つめることなどです。好きな色は、ピンクです。行って見たい場所は、カナダのナイアガラの滝です。



私のカウンセリング活動について

私が普段のカウンセリングで感じていることは『近頃の若者や大人の方々の中には、「自分らしさを表現できない」とか「悩み方を知らない」ために、家庭生活、学校生活、社会生活の中でやりずらさを感じている人が多いのではないか』ということです。私は、以下のことを目指したカウンセリングを行っています。

- ① 皆さん自身が、自分の良さを自覚し、自信がもてるようになる。
- ② 集団生活の中で協調性を養いながらも適度に『自分らしさ』、『自分のホンネ』を好ましい表現で表せるようになる。
- ③ 将来の目標に向かって成長できるようになる。
- ④ 身体の症状による心からのメッセージを自覚する。



カウンセリングを受けるには・・・

普段の生活で、困ったこと、悩んだり、ゆううつだったり、内科的には問題がないのにいろいろな身体症状が出たり、イライラしたり、「誰かと話がしたい」、「話を聞いてほしい」などと思った時には、カウンセリングを受けることができます。これらのことに加え、今回の震災による心身の痛みや困っていることについても誠心誠意、相談にのらせていただきます。

相談日時、予約の方法などについては決まり下さい保健室だより等により連絡いたします。

保護者の方で相談を予約する場合は、学校にお電話していただき、教育相談担当の先生にその旨をお伝えください。心配なことがありましたら、遠慮なく学校にご連絡ください。

小原木中学校 ☎34 - 3614



♥♥♥♥♥災害時、こんな時どうしたらいいの？♥♥♥♥♥

①こころがカチンコ

時々ぼーっとしてしまう
その時のことについて、よく思い出せない
そのことについて話さないようにしている
そのことを思い出させる人や場所をさける
楽しいことが楽しいと思えなくなった
だれとも話したくない



あんな悲しいことがあったら、こころがカチンコチンになってしまいます。
好きなことや楽しいことを考えたり
みんなと力を合わせて歌ったり、スポーツ
すると、カチンコチンがやわらかくなります。
安心できる気持ちがふくらんできたら、
さけていることに、少しずつチャレンジしてみましよう！

②緊張している

心配でおちつかない
むしゃくしゃ、イライラ、かっとうする
眠れない、寝ていても途中で目が覚めてしまう
ちょっとした音にもびくっとする
何かしようとしても集中できない
気持ちがたかぶり、はしゃぎたくなる

人は、恐怖体験や非常に悲しいこと辛いことがあると身体がむちゃくちゃと頑張って緊張状態になります。
家や学校など安全な場所では力をぬいて、ほっとしていいんだよ。
落ち着く方法（リラクゼーション法）。
☞別紙〔I〕に記載

③体調が悪いなど

自分の気持ちを話せる人がいない
家や学校の中でも安心できない
頭やお腹が痛い、身体がだるいなど
身体の具合が悪い
学校に行くのが辛い



無理をせず、何もしないでいる時間も必要です。
もし、できそうなら散歩をしてみましよう。
安全な場所では、安心して休んでいいんだよ。
身体の具合が悪くなったら、お医者さんにみてもらったり、保健の先生やカウンセラーに相談しましよう。

④思い出したり考えてしまう

そのことの夢やこわい夢をみる
ふいにその時のことを思い出す
またあんなことが起こりそうで心配だ
その時のことが頭からはなれない
考えるつもりはないのに、考えてしまう
そのことを思い出すと苦しくなる。

悲しいこと・こわいことを思い出したり、考えたりしたら、信頼できる大人の人に話を聞いてもらうと、こわい気持が小さくなります。必要な場合は先生やカウンセラーの助けを求めてください。



★被害がなく無事だった生徒が罪悪感をもっているケースも多い

被害がなく無事だった人は、自分だけ無事でこんなことしていいのだろうか？などと自分を責めることがよくあります。私も一時期は、自分の家があることやぐっすり寝ることに罪悪感をもちました。このようなことは誰にでも起こる正常な反応なので安心してください。無事だった人だから冷静に客観的に状況を判断し、対応できることがたくさんあります。また、その人その人で今やらなければいけない役割が違うのです。あなたは、そのままのあなたでいいのです。

☞〔Ⅰ〕リラクゼーション法

呼吸法：腹式呼吸

深い呼吸をすることで緊張をやわらげる。(吸う7秒に対して吐くは13秒)

漸進性弛緩法：緊張している身体の部分におもいきり力をいれたあと力を抜くことを何回か繰り返す。

〔Ⅱ〕ストレスの軽減方法

(1) 緊張するようなストレスは肩や肩甲骨のまわりにたまりやすいのです。そのような時は、肩甲骨を開いたり閉じたりする肩甲骨体操が効果的です。〔開いて閉じて1回と数え、20～30回くらいを目安に何回でも行うことができます。〕

(2) 心の健康に欠かせないのが脳内物質のセロトニンの効果です。セロトニンは気持ちの切り替えや気分の安定、意欲、共感、睡眠の促進などに効果があります。以下のことを行うことでセロトニン効果が高まります。

①朝の太陽の光をあびる(30分程度)

②リズム運動(ジョギング、散歩、瞑想、座禅、食事の時に今までの2倍よくかむなど)

③グルーミング(スキンシップなど)

ストレスのたまりやすい肩や肩甲骨をお互いもんであげたりさすってあげる、ハグ、握手、相手の痛い所に手をあててあげる。など

④泣くことと笑うことはセロトニン効果を高めます。泣くことはよくないことで、がまんしないといけな思われがちですが、張りつめた心の時は、交感神経が働いていますが、泣くことで交感神経から副交感神経に変化して心が落ち着きます。こんな時は、無理をせず泣いていいのです。

⑤バナナを食べる。バナナにはトリプトファンが多く含まれていてセロトニン効果が高まる。

〔Ⅲ〕その他

(1) 人は、津波、地震、事故、喧嘩、火災、その他あらゆる形態の悲劇的な状況に合っている時には、「ショック」を感じるかもしれません。これには、「落ち込み」「疲労感」「まひ(脱力感)」「不眠」「記憶障害」「ふるえ」「心臓の痛み」など様々な形があります。このような場合には、人と話をしたくないという人も多いでしょうし、ずっとしゃべっていたいという人もいるでしょう。また、同じ問題が再発するのではと怖くなることもあるでしょう。自分や他者を責めるというのもよくあることです。多くの人は大きな不安を体験します。罪悪感を感じているにせよ、落ち込んでいるにせよ、または忘れたいと思っているにせよ、まずは「時間」そのものが最大の癒し手です。

(2) 疲れて緊張した身体や心を癒すためには、温泉も効果がありますよ。



(3) 被災された方々は、身体にいろいろな反応が出ます。お医者さんに診てもらっただけでなく、熟練したボディセラピストの支援も必要だと私は思います。

このような場合は、ご相談ください。情報提供致します。