



セルフケア

ゴールデンウィークも終わり、新しい環境にも慣れてきたでしょうか？少し緊張感から解放され、順調に毎日を送れている人もいれば、こころも体もお疲れ気味な人もいるのではないのでしょうか。五月病を予防するためにも、今月は「こころと体のセルフケア」についてお話しします。

セルフケアとは、自分のできる範囲で自分の面倒をみることで、体だけでなく、こころが疲れたときにも有効な手段です。さらに、早めに行えば一層効果的であると言われています。

それでは具体的な方法をいくつかご紹介しましょう。

- ①体を動かす(こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用がある)
- ②今の気持ちを書いてみる(文章でなく、イラストやマンガ、落書きでもOK)
- ③「なりたい自分」に目を向ける(「できていること」のほうに目を向けて、自分の力を信じる)
- ④音楽を聴いたり、歌を歌う
- ⑤失敗したら笑ってみる(「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで役立つ)

セルフケアの方法は人それぞれです。あなたは、どんなセルフケアをしますか？

参考：厚生労働省「こころもメンテしよう」

スクールライフアドバイザー来校日(相談時間 10:00~16:45)

5/10(金) 5/17(金) 5/24(金) 5/31(金)



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通の電話(089-947-9165)を利用してください。