



教育相談室だより（令和7年度第2号）



R7. 5

新学期から1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきましたか？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・・なんていう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」についてお届けします。

セルフケア＝自分のできる範囲で自分の面倒をみること

➡セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときにもとても有効な手段。早めに行くとさらに効果あり。こころと体のセルフケアおすすめメニューをいくつか紹介します。

① 体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。

② 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを自分なりの言葉で「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、落書きでもOK。頭の中で考えるだけでなく、「手を動かす」ことが大切です。

③ 腹式呼吸をくりかえす

④ 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたはその問題以外のことで、けっこううまくやれていることがたくさんあるのでは？「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

⑤ 音楽を聴いたり、歌を歌う

⑥ 失敗したら笑ってみる

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、それを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑ってみましょう。悪ふざけとはちがう「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ちます。ストレスを感じたとき、体調が優れないとき、自分なりのセルフケアの方法を持っていることが大切です。セルフケアの方法は人それぞれ。ここで紹介した方法でなくてもかまいません。あなたなら、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」

スクールカウンセラー来校日（相談時間 12:45～16:45）

5/9（金） 5/23（金） 5/30（金）

