

# 相談室 だより



コロナウイルスで学校が休み…  
友達と遊びに行けない…

なんだか心配。  
不安でたまらない…

**ストレスとの上手な  
付き合い方を知って、  
乗り越えていきましょう！**

## ストレスがかかると…

### からだ




食欲がない/食べ過ぎる  
涙もなく涙が出る  
お腹が痛い  
眠れなくなる などなど

### ストレス



### こころ

緊張 悲しい  
不安 さみしい   
心配 つらい  
こわい などなど


## ストレスを感じたら



コロナについて  
TVを見たり  
調べるのを  
やめてみよう！

心配なことがあったら  
先生に電話で  
相談して大丈夫。




出来るだけ、  
早寝早起き、  
3食食べよう！ 



ランニングや  
筋トレなど  
身体を動かそう！

動画を見ながら  
ダンスや筋トレを  
してもいいかも♪



今までしなかった  
新しい趣味を  
探してみよう！ 

家族と  
ストレスについて  
話してみよう



電話やLINEなどで  
友達と話そう！



窓を開けて  
ベランダに出たり、  
人の少ない時間帯に  
散歩に行ってみよう



## 出来るだけ今までどおりに生活しよう



朝、出来るだけ  
いつも通りの時間に  
起きて…  
出来れば朝ごはん！

学校のある時間は、  
読書をしたり、  
勉強してみても  
いいかも…！



部活動、放課後の  
時間は、散歩に行っ  
たり、動画を見て  
運動してみる…！

## 「今できること」に目を向けよう



頑張ってきた部活の  
大会がなくなった…  
目標が無くなって  
しまった…

今できることは？

大会とは違うかもしれないけれど、これから先またプレイできる場所があるかも。今はそこに備えて、基礎的なトレーニングに戻って見たり、技を磨こう。



どんどん勉強が  
遅れてしまう。  
進学は大丈夫かな…

今できることは？

まずはここまで学んだことを復習して、1つずつ完璧にしてみよう。無料で見られる学習動画を使って定期テストにむけて、予習してみてもいいかも。



友達にずっと  
会えていない。  
学校が始まったら  
また仲良くできるかな…

今できることは？

スマホで連絡を取り合うことはできるかも。他にも共通の話題を探したり、調べたり、話題づくりをしてみてもいいかもしれない！

## 「呼吸法」「筋しかん法」をやってみよう

### 10秒呼吸法

- ① 心の中で1、2、3、4と、4まで数えながら息を吸う。できれば腹式呼吸で！
- ② いっしょに息を止める。
- ③ 5、6、7、8、9、10……と、数えながらゆっくりと吐き、10以上になるようにする。
- ④ また、1、2、3、4と数えながら息を吸い、同じように吐く。これを繰り返す。



### 筋しかん法

- ① 利き手を握り、グーの形にして思いっきり力をいれる。
- ② 一気に力をゆるめて、パーの形にする。腕をダランとたらしとよい。  
※力を入れるときに、息を止めないこと。

