

# カウンセリング便り No2

宮城県角田高等学校  
相談室  
2019.10.23 西野

大きな被害をもたらした台風 19 号に見舞われてから、早くも2週間が過ぎました。避難解除はされても、地域の、あるいは住まいや日常の生活の復旧は、まだまだこれからといったところかとお察しします。心よりお見舞い申し上げます。

「なんとか、目途がつくまで！」と渾身の力を振り絞って復旧に携わっている生徒さんやご家族の方たちのために、自然災害の後に気をつけていただきたいことをまとめました。

**OSC 来校日**  
10月31日(木)  
11月 7日(木)  
11月22日(金)

## ★自分ではどうにもできないことがあった後、こころと体はどうなるの？

### ○からだ

- よく眠れない。怖い夢を見る
- 朝起きられない
- 息苦しい
- なんとなく、体がだるい
- 頭とか、お腹とか、体のどこかが痛い
- 体がかゆい、ぶつぶつができる  
(アレルギーや持病の悪化)



### ○行動

- ソワソワして、じっとしてられない
- 怖い出来事があった場所に行けない
- 兄弟・姉妹やペットをいじめたり、友だちとうまく遊べなくなる
- 勉強に集中できない
- やる気が起きない
- 学校に行きたくなくなる・・・など



### ○気持ちやこころ

- 出来事や怖い場面を、急に思い出してしまう
- 出来事や辛い場面を、考えないようにしている
- 出来事のことを思い出せない
- 自分のせいで、こんなことが起きたと思う
- 「まわりのみんなは信用できない」と思う
- 落ち込む
- なぜだかわからないけれど、イライラしたり、腹が立つ
- 怖くなって、ビクビク、ドキドキする
- わけもなく涙が出る
- 楽しいとか、悲しいとか、気持ちが感じられない・・・など



とても怖いことや、辛いこと、自分ではどうにもできない出来事があった後、こんなふうに、こころと体に変化起きることは、自然なことです。大体しばらくすると、自然に元に戻ります。こころと体起きる変化は一人ひとり異なり、時々、辛い状態が続くことがあります。

いつまでも気持ちが落ち着かない時、どうすればいいの？



**○誰かにお話を聞いてもらおうといいよ！**

ずっと、心の中でモヤモヤしていたけれど、話したらすっきりするよ！

こんな気持ち分かってもらえないと、思っていたけれど、「大変だったね！」ってわかってもらえたよ！

思い出すだけでも怖かったけれど、少しずつお話するうちに、「今はもうだいじょうぶ」って、思えるようになったんだよ。

いつも元気になるれないのは、自分がダメだからだと思っていたけれど、そうじゃないってわかったよ！

**○自分でこころと体を楽にする方法があるよ！**

\*元気が出ない時は、好きな本を読んで気分転換しているよ！

\*心配なことがあるときには、家族や先生やスクールカウンセラーに話をすると安心するよ！

\*お家で静かに過ごして、いつもよりも、早めに寝てたくさん眠ると体が楽になるよ！

\*思いっきり友達と一緒に遊んだり、体を動かしたりするとスッキリするよ！



**○でも、とても怖い事や、辛いことがあると、自分ではどうにもできないことがあったら、いつものようにできないかもしれないね。そんなとき、こんな方法があるよ！**

\*息を「ふう〜！」と、ゆっくり、長く、吐いてみよう！

あせったり、あわてずに、静かに、落ち着いて、息を吐くようにしてみよう！

\*こころの中で、「だいじょうぶ」って言い聞かせながら息を吐くと、だんだん気持ちが落ち着いていくよ！

\*からだをキュッと縮めてから、一気に、ダラーンと体の力をぬいてみてください。

繰り返すと、体があったかくなってリラックスできるよ！

\*家族や友達に背中を掌でやさしくトントンしてもらおうと体の緊張がほぐれるよ！

\*背中や手の平をゆっくり自分でさすると安心するよ！

**いつもどおりの生活をしていこう**

少し大変かもしれないけれど、ゆっくりでいいから、できるだけ、いつもどおりの生活をしていこう！  
体の調子がだんだん良くなっていくよ。

