



## スクールソーシャルワーカー通信

廿日市中学校区担当スクールソーシャルワーカー (SSW)  
(社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師) 赤木英子

9月に入って、朝夕は過ごしやすい日もありますが、皆様の体調はいかがでしょう？

緊急事態宣言も延長され制限のある生活の中で、疲れや緊張を感じておられる保護者の方や子どもたちもおられると思います。子ども達が体調を整えて元気に活動できるようにサポートしていきたいと思っています。

スクールソーシャルワーカーは、学校や家庭環境、人間関係など子どもたちや保護者の方が「困ったな。不安だな。どうしよう…」と思われることを一緒に考え解決していくことをお手伝いしていきます。ぜひ気軽にお声がけください。(雑談でも、全然大丈夫です！)

### <相談について>

**Point 1 : 相談内容は問いません。**

例) 友人関係、家族関係、勉強のこと、経済的なこと、身体や心のこと、学校に行きたくない…  
ゲームがやめられないなど

★対面での面談、電話相談、必要に応じて家庭訪問して相談支援を行います。

★相談内容に応じては、校内及び学校外の関係機関との連携も行います。

★守秘義務については厳守します。

★まずは、教頭・生徒指導主事・担任まで（事前にご予約をいただくと助かります）

### ○対応可能な日時

月曜日 14:00～17:00

木曜日 10:00～17:00

\*上記の曜日・時間帯がご都合が合わない場合、調整しますのでご相談ください。



○緊張や不安、環境の変化に合わせようとして疲れてしまう日々だと思うので今回は、リラックスの方法や、ストレスへの対処方法をご紹介します。気に入ったものがあれば生活に取り入れてみてください！！

### ○首の後ろを冷やす



冷たいタオルやおしぼりなどで首の後ろを冷やすとさっぱりしますよね。これはその刺激が交感神経（緊張する神経）を和らげて副交感神経

（リラックスする神経）を呼び覚ますからと言われています。緊張しそうなときは、前もってトイレなどでハンカチを濡らせて、首に当てるといいですよ。

冷やす以外にも、身体にギュッと力を入れて、脱力する！を何度か繰り返すだけでも、緊張が取れたりします。深呼吸もお勧めですよ！！

### ○今の気持ちや、やるべきことを書き出してみる

今の自分の気持ちを書き出してみるのもお勧め！！自分のどんな感情も悪いものではないので、大切にしてください。

モヤモヤする気持ちを書く以外にも私は、「今日はだるいな、集中できないな…」と気分が憂鬱だなと感じる時はその日にやるべきことを付箋に全部書き出します。

そして、確実に出来ること（例えば、片付けをするなど）から始めていき終わったら、付箋は捨てます。付箋が減っていくのを見ると達成感が出てくるので、嫌だな～と思っていても、動き始めることができます。そして、些細なことも自分で褒めています。「私、すごい。できるじゃん」って！！褒めるのは特におススメです。