

# スクールソーシャルワーカー通信

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月に入って少しだけ過ごしやすい時期になりましたが、皆さんの体調はどうですか？夏の疲れも出やすい時期ですし心身ともに、不調が起きやすい時期です。また、緊急事態宣言も延長され制限のある生活の中で、緊張や疲れを感じている生徒さんもおられると思います。皆さんが、体調を整えて元気に過ごせるように、サポート出来たら！！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、人間関係など皆さんが「困ったな。不安だな。どうしたら…」ということと一緒に考えて、解決していくことをお手伝いしていきます。ぜひ、声をかけてくださいね！！（雑談も全然OKですよ♪）

## ○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、身体や心のこと、学校に行きたくない…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。

(事前に予約をしていただくと助かります)

→まずは、教頭、生徒指導主事、担任まで

★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。

○対応可能な日時

月曜日 9:00～12:30 (坂小学校)

火曜日 9:00～11:00 (横浜小学校) 11:00～16:45 (坂中学校)

水曜日 13:30～16:45 第2・4水曜日は、(小屋浦小学校)

\*第1、第3、第5水曜日は坂中学校に出勤しております。



○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、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と思います。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！！

## ①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して、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！！



## ②今の気持ち、やるべきことを書き出してみる



イライラしたり、モヤモヤしたりすることなど、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、仕事がかたどらない。集中できないな…」と気分が憂鬱だなと感じるときは、その日にやるべきことを付箋に全部書き出します。(些細なことも)

そして、確実に出来ること(例えば、片付けをする。電話をかけるなど)から始めていき終わったら、付箋は捨てていきます。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。

予定が変わったり、思う通りに進まなかったりすることが多い日々ですが、一緒に乗り越えていきましょう。色々な対処方法をまた、ご紹介しますね！！