



スクールカウンセラー通信



令和8年10月



2学期は、青翠祭や創立50周年記念行事、修学旅行など、学校行事が続く時期です。楽しいことが多い一方で、気づかないうちに心と体の疲れがたまりやすくなります。特に3年生にとっては、就職や進学に向けた試験や面接が本格化する大切な時期。焦りや不安を感じるのは、決して特別なことではありません。そんなときは、まず「がんばっている自分」に気づき、いたわる時間を少し持ってみませんか。今回は、場所を選ばず短時間でできるセルフケア「セルフタッチ」を紹介します。

セルフタッチで自分を癒す

セルフタッチとは、自分の手で自分の肌にやさしく触れる方法です。ゆっくり、リズミカルに触れることで、いらいらや不安がやわらぎ、自分への思いやりを育てる助けになるとされています。無理に落ち着こうとせず、「今ここにいる自分」を確かめるような気持ちで行いましょう。

① 腕をゆっくりさする



腕の外側に反対の手のひらを当て、肩から手首まで、約5秒かけてゆっくりさすります。左右それぞれ数回、心地よい速さで繰り返します。

② バタフライハグ



自分を抱きしめるように両腕を胸の前で交差し、指先を鎖骨のあたりに置きます。左右交互に「トン、トン」と軽くたたき、3分ほど続けます。

やってみるタイミング：お風呂上がりや就寝前など、安心して過ごせるときがおすすめです。痛みや不快感がある場合は中止してください。つらさが続くときは一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に相談しましょう。

参考：読売新聞オンライン「自分の肌をさする〈セルフタッチ〉で精神安定」（2026年4月14日）
山口創・桜美林大学教授（身体心理学）の解説をもとに構成。

10月、11月、12月の相談日

10月 13日、20日、27日

11月 10日、17日、24日

12月 8日、15日

※全て火曜日です。

・・保護者の皆さまへ・・

スクールカウンセラーは保護者の皆さまからのご相談もお受けしています。お子さんに関するお悩みや心配事はもちろんのこと、どんな些細なことでもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

渋川青翠高校 TEL：0279-24-2320

〈文責・渡邊 弘子〉