

スクールカウンセラー便り

令和2年（2020年）3

<生徒の皆さんへ>

こんにちは。スクールカウンセラーの春原です。



この度は、新型コロナウイルスにともなう突然の臨時休業で、皆さんもきっと戸惑われていると思います。最初は「臨時休業？やった！」と思った人もいたかもしれませんが、長引くにしたがって、ヒマを持て余したり、つまらないと感じたりしている人も多いのでは？ また、目に見えずどこにいるかわからないウィルスが敵であり、いつまで続くかわからないことに強い不安を感じる人もいるでしょう。

自分の心をケアして心の健康を保つと、抵抗力も強くなります。

心の専門家として、皆さんに、ストレスを下げる方法を伝えたいと思います。

① 規則正しい生活を心掛け、睡眠・食事を十分とること



これは先生たちにもうるさく言われてることでしょう。またかと思われるかもしれませんが、身体の健康が心の健康を支えます。まず、体調を整えましょう。また、いつもの習慣はできるだけ続けて日常生活を送ってください。



② 適度な運動をする



家の中でストレッチをする、公園などオープンスペースで運動をする、散歩でも構いません。

①と同じく、身体の健康を保つために必要です。

また、体を動かすとストレス発散にもなりますね。

③ 正しい情報とデマを見分ける

デマの多くは、人を不安におとしめます。しかもウソの情報。ウソに惑わされるのは損ですね。現在はグーグルなど“新型コロナウイルス”などで検索してもデマ情報ははじかれるようになりました。市や厚生労働省など公的機関や医学部のホームページは信頼できるでしょう。TVでは正しい情報も流れますが、時としてセンセーショナルな報道もあります。TVがつけっぱなしになっているなら、消す時間も大切です。



④ 疲れた時は深呼吸しましょう

緊張状態が続いて、気が付かない間に体が硬くなっていませんか？息を吸うときは興奮する交感神経、息を吐くときはリラックスする副交感神経が働きます。リラックスしたいときは、しっかり息を吐きましょう。



肩の力を抜きたいときは、一度ぎゅーっと肩をいからせてから10秒キープ。その後ずとんと力を抜くと、うまく力が抜けます。眠れないときなどに試してみしょう。

⑤ 人に助けを求めることを恥と思わない

大変なときはお互い様。つらい、しんどいことをガマンしなくていいです。お互い助け合いましょう。助けを求めず、ギリギリまで頑張ったあげく倒れてしまったほうが、かえって周りも大変になります。



そうなる前に「たすけて！」と声を上げるのは大切です。

家に閉じこもっていると、一人ぼっちで心細い思いになることがあるかもしれません。でも、皆さんは決して一人ぼっちじゃありません。

家族・親戚・友達・クラスメイト・学校の先生・地域の人・・・いろんな人がつながって社会ができています。

こんなときだからこそ、少しでも困ったことが起きたら、信頼できる人に相談して、頼り合いながら日々を過ごしていきましょう。

