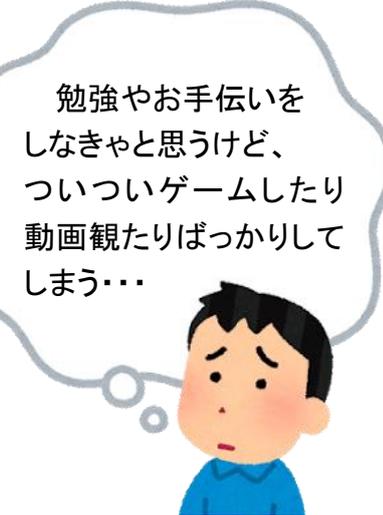


自粛生活に疲れてきた生徒の皆さんへ

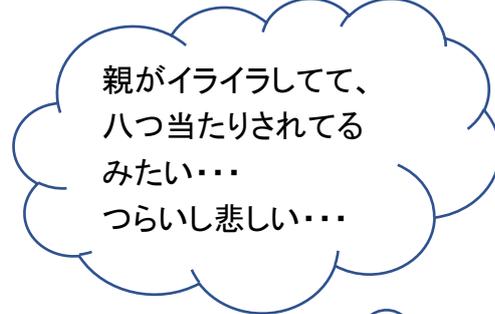
スクールカウンセラー：春原千夏

休校がまた1か月伸びました。新型コロナウイルスの感染がこの先どうなっていくのか不透明な中、心がしんどくなってきている人もいますでしょう。

例えば、こんな心配ごとで、気持ちがつらくなっていませんか？



勉強やお手伝いを
しなきゃと思うけど、
ついついゲームしたり
動画観たりばかりして
しまう...



親がイライラしてて、
八つ当たりされてる
みたい...
つらいし悲しい...



これからのことを考える
と不安で一杯になる。
受験とかどうなるのか
な...



勝手なこ
とをする
人のせい
で!!



部活を頑張る
つもりだったのに、
友だちとも会えなく
て寂しい...

「不安や心配はなくさないといけない、前向きにならなければ」と思っていないですか？

その「不安」や「心配」は、あって当たり前のもの **不安や心配をなくさなくても大丈夫。**

警戒心や不安な気持ちがあるからこそ、予防策に気を遣うことができるのです。

また、不安な気持ちだけでなく、ささいなことで怒りっぽくなったり、世間のことでも怒りを感じるこ
とが増えているかもしれません。

これは、非常事態であることから心が警戒を高め、身体が察知して戦闘モードになっているせいで、

これも正常な反応です。

自分がなぜ怒ってるのか、をキャッチして自分で気持ちを落ち着け、自分の中で収まるのならよし。
そうでないなら、ストレス発散をする、日記などで気持ちを表現する、愚痴をこぼしたり相談する、

相手に要望や気持ちを穏やかに伝えてもいいでしょう。

場合によっては、安全な場所であれば、思いっきり泣いたり怒ったりしてもいいのです。

ただし、「感染した、感染しそうな人を責める」のは、間違っています。敵は人ではありません。そうした人を責めることは、感染したかもしれないことを言い出しにくくし、かえって感染を広げてしまいます。敵はウイルス。しっかり手洗いと消毒をしてウイルスをやっつけましょう！

負担感が大きくなってしんどく感じるようであれば、少し方策を考えてみましょう。

<不安な時のセルフケア>

前のスクールカウンセラー便りにも、心がけてほしいことをいくつかあげました。

- ☆ 食事と睡眠を十分とって、できるだけいつも通りの日常生活を送ること
- ☆ 適度な運動をすること
- ☆ リラックスを心掛けること
- ☆ 人とつながり、困りごとは恥ずかしがらずに相談すること



これらが実行できそうなら実行してみましょう。

それでも十分できない、心に余裕がないと感じる時は、以下のことを心掛けてみてください。

1. 人に話したり、好きなことをする

自分の好きなことは何ですか？

<運動する／趣味をする／寝る／人と話す／好きな音楽を聴く…>

人と話すことは、いつでも簡単にできる大切なストレス発散です。ただ、食べ過ぎたりゲームや動画を観過ぎたりすることは、過ぎてしまうと害になるので注意。

やっているうちに「止められない…」と思うようなら、やり過ぎです。「もうちょっとやりたいな」くらいで止めたほうが、長く楽しめますよ。



2. つらいと感じたときは、「なまけモード」でちょうどいい

勉強に身が入らない、だるいな…と思った時は思い切って休んでみましょう。時間があるからといって、いつもと違うことにチャレンジする必要もありません。余裕ができてきたら、またできることから取り組んでみればいいのです。



息を吐くほうを意識した深呼吸は、リラックスするときの基本。やってソンはありません。呼吸は、誰でもやっていることですから、これを読んでいる今、やってみましょう。

まず吐いて吐いて～～
十分に吐いたら、自然と息を吸い込むので、大丈夫
きっと上手にできましたね。



困りごとがあれば、ぜひ遠慮なく、学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみてください