スクールカウンセラー便り

2020年４月１６日

新年度を迎えましたが、今年は新型コロナウィルスの影響で皆さんも大変な毎日を送っていることと思います。ストレスフルな状態が続くと体調面や心理面にいろいろな変化が表れます。例えば、頭痛や腹痛が続く、眠れない、気分が沈む、イライラする・・・。普段と異なる状況が続く中、これは誰にでも起こりうることです。このようなことが見られたら、ぜひ以下のストレス対処法を試してみてください。

～ストレスから自分を守るために～

１．情報に接する時間を減らそう

新型コロナウィルスについては分からないことが多く、状況も刻々と変わるため、誰もが不安になりそれに対処しようとして新しい情報を求めます。しかしTVやネットでは一部の情報を切り取って報道したり衝撃的な映像を繰り返し流したり不安をあおるような言動が飛び交っていたりします。このような情報にさらされていると気づかないうちに心も疲弊していきます。TVやネットを見る時間を制限し、時には情報から離れることも大切です。

２．毎日の日課を大切にしよう

休校が続くとつい生活が不規則になりがちですが、朝は決まった時間に起き、着替えて食事をするといったルーティンを続けることが心理的な安定につながります。就寝時間も一定にして十分な睡眠をとることは免疫力を高めることにもつながります。

３．信頼できる人と話そう

不安な気持ちは一人で抱えず身近な人に聞いてもらいましょう。直接会うことが難しい毎日ですが、電話や通話アプリを通じて声と声を交わすことでほっとできることもあるでしょう。

４．「どうしよう」でなく「できること」に目を向けよう

どうなるか分からない可能性の話ばかり心配していても不安は解消されません。自分の手の届く範囲のこと、自分でコントロールできることに意識を向けましょう。「手洗いうがいはちゃんとしよう」「コロナ情報ばかり見ないで好きな映画を見よう」「毎日ストレッチやラジオ体操をして体を動かそう」など、今、自分ができることを一つ一つ大切にしていくことで、先の不安に飲み込まれにくくなるでしょう。

スクールカウンセラーは生徒の皆さんだけでなく保護者の方からのご相談にも応じます。些細なことでも遠慮なさらず、お気軽にご相談ください。４月は以下の日程で電話相談を受け付けております。事前予約の方が優先ですが当日でも結構です。

◆スクールカウンセラー：岡　里美（臨床心理士・公認心理師）

◆相談日と時間：４/１６（木）２２（水），３０（木）　10：25～17：10

◆申込方法：予約希望される場合は担任の先生や教育相談担当の早坂先生、保健室の藤坂先生を通してお申し込みください。相談予約のない時は、いつでも利用できます。0225－22－9161（好文館高）から、カウンセラーの岡に相談したい旨お伝えください。内線で相談室につながります。