

カウンセリングルームだより



賢第 20-042 号
2020 年 5 月 19 日
賢明学院中学高等学校
スクールカウンセラー町頭桂子

皆さん、いかがお過ごしですか？今年度から、賢明学院中学・高等学校のスクールカウンセラーを務めさせていただきます町頭桂子(まちがしら けいこ)です。よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、登校できない日々が続いています。今までとは違う毎日にとまどったり、困ったりしていませんか？心の専門家といわれるスクールカウンセラーから、メッセージをお伝えします。今の生活は、私たちにいろいろなストレスを与えます。そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の3つに影響を与えます。

からだに影響 眠れない、だるい、頭痛、腹痛、食欲がない、ドキドキする、肩こり、すぐ疲れる、めまい、など

こころに影響 不安になる、怖くなる、落ち込む、やる気がなくなる、悲しくなる、ひとりぼっち感、大げさに感じる、現実のことと思えない、イライラする、モヤモヤする、など

行動に影響 外出するのが嫌になる、食べ過ぎる、スマホを触る時間が増える、攻撃的になる、じっとしていられない、など



1つ1つのストレスはささいな、小さなものでも、それが重なると大きなストレスになります。

では、どうすればよいのでしょうか？テレビやネットで言われているように“手洗い”“人込みを避ける”は重要です。ほかに、家でできることもあります。

生活を整える

睡眠、食事、運動など、いつもどおりのペースを心がける。また、やりたかったことにチャレンジをする。でも、無理はしない。

リラックス

深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽をきく、本を読む、絵を描くなど、自分の好きなことをしてみる。

コミュニケーション

家で家族と、電話で友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことは、学校や身近な人や窓口に相談しよう。

今まで経験したことがないことに出会ったとき、あなたのからだの調子や気持ちや行動がいつもどおりではなくなることは、これは自然なことなのです。



1日も早く皆さんが登校できる日が来ることを願っています。