

スクールカウンセラー便り



2020年5月号 三重県立四日市商業高等学校

スクールカウンセラー 浅井 結香

みなさん ご進学、ご進級おめでとうございます!スクールカウンセラーの浅井 結香(あさい ゆか)です。みなさんが気持ちよく毎日を過ごせるよう、お手伝いのできたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で、休校が続いていますね。イライラしたり不安に思ったり、普段と違う状態にとまどっている人もいるかもしれません。今 心や体にどんなことが起きていて、これからどう対処していけばいいのでしょうか?心理学の観点からポイントをまとめました。みなさんが健康的に過ごせることを願っています。

普段の行動(通学、外出、人とのかわりなど)が制限されている状況では、次のようなことが起こります。

- 不安や恐怖を感じる (よく眠れなくなる、日々のやるべきことができなくなる など)
- 気分の落ち込み、体のだるさを感じる
- イライラしたり、いつも以上にストレスがたまりやすくなる
- コロナと関連付けて他人を差別したり、自分が差別されているように感じたりする



→ これらは「異常事態における正常な反応」で、こう感じることは自分自身にはおかしいことではありません。

「異常事態」でも心身ともにできるだけ健康的な生活を送るために、次のようなことを試してみましょう。

○ 信頼できる情報を得よう

…ウワサやデマ、早とちりに振り回されず、信頼できる複数の情報源から情報を選んで得ようようにしましょう。自分1人だけでなく家族とも共有し合って、さらに情報を整理していきましょう。

○ 日々のルーティン(日課)を作ろう

…制限はありますが、できる範囲で学習や運動などの日常的な活動を定期的に行いましょう。空いた時間には、気分転換や趣味のことなども積極的に取り入ると良いです。

○ 工夫して人とのつながりを保とう

…電話や SNS などを使うと友達や親戚、大切な人とやり取りができますね。心の支えとしてペットに頼ることも良いでしょう。この状況だからこそ、周りの人への思いやりを忘れずに過ごしてください。

○ 健康的なライフスタイルを続けよう

…十分な睡眠をとり、十分な食事をとり、体調が良ければ自宅で運動をしましょう。



○ ストレスマネジメントをしよう

…ストレスは、なくすよりもコントロールして上手に付き合うことが大切です。手軽にできる方法として、「10秒呼吸法(4秒かけて吸い、1秒止め、5秒かけて吐く)」がおすすめです。