

スクールカウンセラーの中川先生から

こんにちは。スクールカウンセラーの中川浩美です。(串小学校出身の一年生のみなさんには「初めまして」)

新年度が始まって早々、長びく休校となってしまいました。友だちとも会えず、学習も思うように進まないなど不安も大きくなっているのではないのでしょうか？不安などのストレスが続くと次のような反応が現れることがあります。



(1) 身体面に現れるもの

- ・不安で眠られない(寝つきが悪い、すぐに目がさめる)
- ・考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする
- ・頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

(2) 心理面に現れるもの

- ・イライラしやすい
- ・集中力がなくなる
- ・ちょっとしたことでも気になってしまう
- ・これからのことが心配で仕方ない
- ・やる気が出ない



(3) 行動面に現れるもの

- ・一人でいたり一人で行動するのが嫌になる
- ・すぐに泣いたり怒ったりしてしまう
- ・落ち着きがなくなる

みなさんはいかがですか？ 自分に当てはまるなあと思うものはなかったでしょうか。でも、これらの反応は、決して特別なことではありません。もしそんなことがあっても、さらに自分を責めたり落ち込んだりしないでくださいね。

では、こんな反応が現れたらどうすればいいのでしょうか。まず大事なことは…

- コロナウィルスの予防対策をしっかりとる
- コロナウィルスに対する正しい情報を得る
- 家族との会話を大切にする



そのほかに、ストレスの対処法として次のようなこともやってみてください。

《ストレス対処法》

◇自分なりの気分転換(読書・音楽を聴くなど)をする。

◇呼吸法

腹部が膨むことを感じながら息を大きく吸い、腹部がへこむことを感じながらゆっくりと息を吐くを繰り返す。(呼吸に集中することで不安が小さくなります。)

◇肩上げ法

肩を耳につくくらいまで上げる⇒ストンっと力を抜く。
(緊張した筋肉がゆるみます。)



◇三行日記

その日の嬉しかったこと、出来たことを書き出す。
(幸せホルモンが増加して前向きになります)



それでも不安が大き過ぎて困っているような場合には連絡をしてください。

《スクールカウンセラーが学校にいる日時》

5月14日(木) 12:30~15:30

21日(木) 9:00~12:00

28日(木) 12:30~15:30

☎学校に電話をしてください。 0761-43-2372

しばらくは、電話での相談となりますが、上記以外の日時でも大丈夫です。では次回、学校でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

