

令和2年5月12日

輝翔館中等教育学校 スクールカウンセラー 星出 智絵



相談室だより

新しい年度になりましたが、新型コロナウイルスの流行で、学校が休校になったり、自宅で過ごすことが多くなったりしていますね。楽しみにしていた予定が変更になったり、友だちに会えなかったりして、嫌な思いや寂しい思いをしている方もいるかと思います。皆様どんなふうに過ごしていますか？私は今年度も輝翔館中等教育学校に来ている、スクールカウンセラーの星出と申します。今回は、感染症流行時の心の変化や、自分を支えるのに役に立つと言われている過ごし方についてお知らせします。

1. 感染症流行時に起こりやすい心や体の変化

- ①ウイルスは目に見えませんし、まだ治療法が確立されていません。人は分からないものに対して、不安や恐れを抱きやすくなります。
- ②不安や恐れが高まると、本能的にそれを避けようとします。目に見えないウイルスは避けられないので、感染者やその関連のものなど目に見える対象に、つい言いすぎてしまったり、差別的なことを言ってしまうやすくなります。人と人との連帯感や信頼感が失われやすくなります。
- ③ストレスがたまりすぎると、頭痛や腹痛、不眠などの体の変化や、イライラ、落ち込みなどの気持ちの変化が起きることがあります。（ホームページの健康観察にいくつか項目を挙げましたので、チェックして、対処法も読んでみてください）

2. 自分を支えるのに役立つと言われている過ごし方

- ①人と人とのつながりを大切にしましょう。お互い我慢していることを労いあい、自分の頑張っていることにも目を向けましょう。ストレス反応には、注意でなく安心を与えるようにしましょう。
- ②リラックスできることをやってみましょう。例えば、深呼吸、今できる好きなことをやる。今しかできないことを考えてやってみる。感染症の流行が去ったらやりたいことを考える、など。
- ③なるべく日頃と変わらない生活をしましょう。例えば、寝る時間や食事の回数が減ってしまわないように。スマホやゲームは時間を決めて、できるだけ守りましょう。また、家庭での過ごし方を家族で話し合っ、お互い無理なくすごしましょう。
- ④正しい情報を得られるようにしましょう。ウイルス関連のニュースを繰り返し見すぎると不安になりやすいので、見るのを制限する時間も作りましょう。
- ⑤感染予防行動を心掛けましょう ～ 手洗い、うがい、換気、咳エチケット、集団を避けるなど

上手くいかないことや、気になることがあったらまた教えてください。カウンセリングをご希望の場合は、学校に電話し、担任や学年の先生、養護教諭（井手先生）にお伝えください。