

カウンセリングルーム便り

令和2年4月21日
京都市立八条中学校スクールカウンセラー西村朋子

休校中のストレスとその対応について

皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの西村朋子と申します。八条中学校のカウンセラーになって5年目になります。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感染拡大防止のための臨時休校の措置がとられ、皆さんも学校に来られない日々が続いていますね。大なり小なり、皆不安だったり、ストレスを感じたりしていると思います。
歴史の中で終わらなかった疫病がないように、このような状況は必ず終わります！それまで皆さん少しでも落ち着いて過ごせるようにポイントをまとめてみました。

会わずにコミュニケーションをとろう

今は「3密」（密閉、密集、密接）を避けて行動することが感染拡大を防ぐ有効な手段と言われており、なかなか家族以外の人と頻繁に会うことができない状況にあたり、遠くにいる親戚のところにも遊びに行けなかったりすることが多いと思います。

今は便利なことにコミュニケーションツールがたくさんあります。会わずともおしゃべりできます。是非、励まし合ったり愚痴を言ったり、雑談をして下さい。できればポジティブな言葉で終われるとよいですね。

体を動かそう

外出を自粛せざるを得ない状況が続いています。大人や年配の方でも家にじっとしているのは辛いことです。ましてや、中学生の皆さんは成長期でもあり、体を動かすことは心身ともに健康でいるために不可欠です。

3密を避けながら運動することを心がけてみて下さい。2人以下で広々としたところを走る・ウォーキングする、家の中で動画を見ながら筋トレするなどよいと思います。少し汗ばむ程度に運動すると気持ちもすっきりしますし、よく眠れるようになります。

正しい情報を選ぼう

コロナウイルスは未知のウイルスであり、不確かな情報が流れています。自分では「役に立つ」「面白い」と思っても正しくない場合があります。また情報に踊らされることで不安や緊張感を強く感じてしまう場合があります。

情報の出所はどこなのか調べたり、科学的根拠があるのかを考えたりして、自分なりにその情報が正しいのかいったん立ち止まって考えてみましょう。また、SNSなどで安易に拡散することは控えましょう。

不安が強くなってしまう場合は、ネットやテレビなどの情報を遮断することも必要です。

毎日のルーティンを作ろう

自宅にいとどうしても生活リズムが乱れてしまいます。それは仕方のないことですが、だいたいの予定と毎日のルーティンを作っておくことは大切です。

例えば・・・7時から8時の間に起きる、起きたら朝ご飯を食べる、午前中に20分は筋トレして、午後は30分本を読む、夜は12時には寝る・・・というような幅を持たせたもので良いので、自分なりの一日にすることを決めておくことが、体内リズムをととのえることに役立ちます。

最後に・・・

☆電話相談窓口

不安になったとき、相談したくなったときのための電話相談窓口を載せておきます。

子ども相談ホットライン 075-351-7834 24時間 年中無休

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 24時間 年中無休

親と子のこころのほっとライン 075-801-1177 9:00～16:30 火曜、年末年始を除く

再登校が始まり、皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

くれぐれも体に気をつけて、自分と家族を大切に過ごして下さいね！