

## すこやかにひきこもるために

スクールカウンセラーの奥村です。現在休校が続いており、スクールカウンセラーの業務も現在のところ中止をさせていただいております。生徒のみなさん、親御さんのみなさんもお不安な日々を送られていると思います。

不安が大きくなると、気がめいってもきますし、休みが長くなると、いろいろなことにあきてきたり、ストレスがたまっても全くおかしくありません。

そこでここでは、こういう時期をどうのりこえていけばいいか、斎藤環先生というお医者さんがとてもまいとめをしてくれています。それを踏まえて、この時期の過ごし方を紹介していきますね。

### ・むしろ積極的にひきこもる

「ひきこもる」と言っても、全くやる気なくダラダラ過ごすわけではありません。受け身でひきこもってしまうと、逆にストレスがたまりやすくなります。目的を持って、あえてひきこもるという「設定」にしてみましょう。「まとまった時間」があるわけですから、体育会系の人には筋トレをしたり、文化系の人には読書や絵描きなどをするのも良いでしょう。ただし、いつものようにダラダラやるのではなく、筋トレなら3週間で腹筋割れを目指したり、読書ならハリーポッター再読破、絵描きならあのアニメーターの絵を完全コピーできるようにするなど、一つ明確な目標を持つのがコツです。



### ・規則正しい生活を送る

気分がめいってくるのを防ぐには「規則正しい生活」「軽い運動」「十分な睡眠」が重要です。思春期の間というのは、ふつう規則正しい生活をするというのが人生で一番難しいのですが、これも意識して行うようにしましょう。

多分ですが、そろそろ曜日の感覚、時間の感覚を失いつつある人もいるかもしれません。時間の感覚を失うと、社会との接点を失ったような感覚になりがちです。

たとえばですが、朝は家にいる家族と（冗談抜きに）ラジオ体操を日課にする。（スマホなどで）毎時チャイムを鳴らすようにする。宿題は午前中などいつも決まった時間にするなど、工夫をしてみましょう。

## ・家族とは…

こういう時は、ふだんよりも家族の結束が強くなる場合もありますが、みんなストレスも大きいですから、言い争いが起きたり、関係が悪くなることも十分ありえます。閉じられた空間でずっと一緒に過ごすわけですからね。そこでですが…、

### ・できるだけ意味のない、おしゃべりをする

決まりごとを作る場合などを別にしてですが、「話し合い」ではなく、なんでもない「おしゃべり」をするようにしましょう。基本的に向き合ってはいけません。できればテレビを一緒に見ながらや、ドライブで運転席と助手席に座っているように、同じ方向を向いて、なんでもない話ができれば良いのです。議論や説得、教えてやるとか言い負かすということは厳禁です。できるだけ、何の役にも立ちそうにない、どうでもよくて、のんきで、ささいで、くだらなくて、すぐに忘れてしまいそうな、そんなおしゃべりをするようにしましょう。



### ・役割を決める

時間の感覚もそうですが、何かの役割があると孤立感はやわらぎます。家族の中で役割を決めましょう。お風呂洗い、食器洗い、ゴミ出し、ごはん炊き、なんでも良いです。お母さんもこういうときは大変なので、家の「お仕事」を（「手伝う」じゃなくて）割り振りするようにしましょう。

## ・人とつながろう



なかなか外で一緒に遊ぶ機会も少なくなっているかもしれませんが、そういうときは、LINEなどでやりとりする人もいるでしょうが、一般的にストレス状況下での文字だけのやり取りというのは、すれ違いを起こしがちです。ここは一度、LINEでも声が聞こえる電話や、ビデオ通話、ZOOMなどにチャレンジしても良いかもしれません。一定の時間が守れるなら、友達と声のやり取りをしながらのオンラインゲームもあります。

## SC 登校予定日

カウンセリングルームは現在休室中です。休校終了予定の5月7日以降の火曜日に開室予定ですが、状況が変わることもあります。追ってご連絡させていただきます。