

# スクールカウンセラーだより

東山総合支援学校  
令和2年

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの吉本です。

コロナの影響で、急に学校がお休みになってしまい、びっくりしましたね。その後いつまでコロナの影響が続くのかもよくわからず、不安で落ち着かない気持ちになった人がほとんどだと思います。

人は急な出来事やいつもと違うことにストレスを感じるものなので、びっくりや不安や心配といった気持ちがわいてきたのはとても自然なことです。

でも、そんな気持ちのまますと過ごすのは、なかなかしんどいですよね。

学校に行っているときより体を動かす機会が減り、また、自由に出かけられないこともストレスになり、「気持ちがなんだかスッキリしない…」という人も多いことでしょう。

このお便りでは、基本的な心がまえや、気持ちが落ち着く方法をいくつか紹介しますので、「なんだか気持ちがスッキリしない」という人は、ぜひ自分にピッタリくる方法を探して、試してみてください。

## ① 基本的な心がまえ

休みの日が続くと、いつも以上にゲームやスマホをしてしまったり、ついつい夜ふかしをしてしまったりと、生活リズムが乱れてしまいがちです。こういう時こそ、朝起きて夜寝る生活を送ることがとても大事です。朝起きて朝ごはんを食べる、いつも寝る時間に寝る、という当たり前のことをぜひ続けてくださいね。

規則正しくても「夜起きて昼間寝る」生活リズムでは、学校が始またらやついていません。身体や心の健康をたもちにくいこともわかっています。

そんな生活リズムの人は今から、夜は寝る生活にだんだん戻していきましょう。

まずはスマホも部屋の電気も消してふとんにはいりましょう。最初は眠れないと思いますが、気にしなくていいですよ。暗いところで横になっていると、ゲームやスマホで興奮（こうふん）していた脳の神経が落ち着いていき、しだいに眠りやすくなっています。どうしても眠れなければ、暗いままで静かな音楽を聞きましょう。



## ② 身のまわりの衣食住をだいじに

コロナのせいで学校に行っていろんな活動ができない今、とてもはがゆい気持ちの人もいると思います。

でも、家の中の身のまわりにも、みんなの将来の夢につながる活動がいっぱいあるんですよ。

朝起きて身だしなみをととのえたり、食事の準備やかたづけを手伝ったり、洗濯をしたり、天気のいい日にはふとんを干したり、そういう日常の体を動かす活動が心も身体も元気してくれます。おうちの人も助かると言ってくれるかもしれません。

また、いろいろやってみるうちに自分はどんなことが得意なのかわかってくるかもしれません。それは将来のなりたい自分の姿にもきっとつながります。

## ③ 気持ちを紙に書き出す

不安、心配、イライラ、もやもや…そんな“いろいろな気持ち”は自分の中にためこんでいると、どんどんしんどくなっています。

うまく言葉にできなくてもOKですので、とにかく「今の自分の気持ち」を紙に書き出してみましょう。ひたすら書くだけでも、意外と気持ちがスッキリします。

もしうきうきな人は、例えば「〇〇が心配」「△△が不安だー」と書き出して、その気持ちをどうしたら軽くできそうか、自分なりのアイデアを書いてみましょう。「～～をがんばってみる」「とりあえず口から始めてみる」というように、今できそうなことを書いているうちに、気持ちが整理していくかもしれません。

さらに、できそうな予定を立ててやってみると、やったあ！できたあ！という達成感（たっせいかん）が得られます。



## ④ 部屋を掃除する

“部屋の乱れは心の乱れ”という言葉があるように、部屋が散らかっていると、気持ちもなんだか落ち着きません。

いきなり全部キレイに、となると、エネルギーも時間もたくさん必要なので、「まずは引き出しだけ…」「今日は部屋のこの部分だけ！」など、ちょっとずつでOKです。

片づけているうちにやる気が出てきたら、「今日はもう少しやってみよう！」とがんばってみましょう。だんだんきれいになっていくと、気持ちもスッキリしていきます。

「これ、試してみようかな」と思う方法があった人は、どれかひとつでも構いませんので、まず実際に試してみてください。人によって自分に合う方法はそれぞれですので、いろいろ試して気持ちを落ち着けていきましょう。やってみてどうだったか、また教えてくださいね。

スクールカウンセラー・吉本朋子