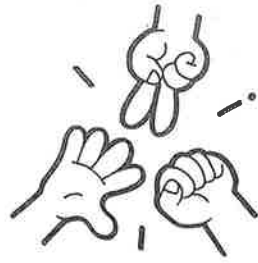


## 相談室だより



〈生徒向け〉 令和2年5月

横浜市立高田中学校相談室  
スクールカウンセラー 川崎芳枝

みなさん、元気にすごしていますか？ 新型コロナウイルス感染拡大を受けて、突然休校になり、外出の制限、色々なイベントの中止など環境が大きく変わりました。そして毎日、新型コロナウイルスについての情報が入ってきます。ストレスフルな状況です。自分や家族が病気になるのではないかと不安に思うこともあるでしょう。イライラしたり、落ち着かない気持ちになっている人も多いのではないのでしょうか？今回は、この状況を乗り切るヒントをご紹介します。

### いつもと違う、こんなことはありませんか？

- 頭が痛い 眠れない 落ち着きがない 健康を気につけない
- 感情の起伏が激しい 食欲が落ちた やる気が起きない
- 友達や大切な人から離れようとする 自分や他人、物を傷つけようとする
- 悪口を言われたり、差別されたりすることを極端に心配する
- ぶつぶつができる SNSなどの情報の影響を受けやすい

今回の状況でストレス感じ、不安や怒り、気分が落ち込むことは自然な反応です。けれど、たまってしまったストレスは、日常生活に支障をおこすことがあります。まずは自分の状態を自覚することが第一歩です。

### 感染症にふりまわされないために



#### **1、自分を見つめる。**

- \*立ち止まって一息入れる。(深呼吸、お茶を飲む、軽い運動をするなど)
  - ・少し心を休める意味で、何も考えない時間を作ることでメンタルをリセットする。
- \*自分自身を色々な角度から観察してみる。(考え方、気持ち、ふるまいなど)
  - ・ウイルスに関する悪い情報にばかりに目がむいていませんか？
  - ・日常生活が崩れたことへの怒りや不満を他にぶつけていませんか？
  - ・不安をまぎらわせるために、ゲームや動画などに依存し、生活ペースが乱れていませんか？
  - ・状況を過小評価、自分の都合のよいように解釈していませんか？(自分は大丈夫、友だちもやっているなど)
- \*今の状況を整理してみる。
  - 何に不安を感じているのか、どうなることを恐れているのかを整理してみる。
  - 今の自分にできることは何かを考え、対策をたてる。→実行へ

#### **2、安全や健康のために必要なことを選択して、実行する。**

- \*ウイルスに関する情報と距離を置く時間をつくる。
- \*いつもの生活習慣やペースを保つようにする。(自分の「見通し」「計画」を立てる)
- \*今、自分ができていることを認める。
- \*今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- \*家族や友達とつながりを保ち、おたがいに支えあう。(電話やメールなどを適切に利用))
- \*世界中の皆が、この事態に対応しています。ねぎらいと敬意の気持ちを忘れずにいる。

## つらい気持ちが続いたり、困ったことがあった時には、相談を!!

「気持ちを聞いてもらうことで、気持ちがスッキリすることがあります。また、人に自分の不安や悩みを聞いてもらって、受け止めてもらえると、それまで混乱していた感情の整理がついたり、問題点がよくみえるようになっていたりして、解決の道が開けてきます。相談することは、問題解決の方法の一つです。」

人には、喜びや幸福感だけでなく驚き、不安、悲しみ、いら立ち、怒りなどの様々な感情があるのは自然なことです。自分や他人を傷つけない限り、どんな感情も表現していいのです。時々弱音や愚痴を言って、心のバランスをとることも必要です。

「がんばろうとしても気持ちが落ち込んでやる気がでない」「集中できず、気が散ってイライラする。」「人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう。」などは、自分で気がつかないうちに心の疲れがたまりすぎてしまったサインかもしれません。自分を責めたり、一人でかかえこんだりしないで、ぜひ相談をしてください。

皆さんの年頃は、身体の成長が著しい為、自分でもわけのわからないエネルギーが身体をめぐる、もてあましぎみになります。また、親離れの時期なので、干渉されたくありません。その為のトラブルも起きがちです。

新一年生は中学生生活への不安、二・三年生は学習や進路への不安などもあるでしょう。カウンセラーは、皆さんのためにいます。困りごとや心配ごとを、一緒にどうしたらよいかを考え、今できることをさがし、よりよい日々の生活がおくれるようお手伝いします。気軽にご利用ください。

### 相談室の利用の仕方.....



★相談室は原則毎週火曜日の9：30～17：00に開いています。

★担任の先生か生徒指導専任の堤先生、または養護教諭の安西先生に「どの時間が空いているか」を確認し、申し込んでください。

♥相談室が移動しました。

1階和室が相談室になりました。(技術員室の隣です。)

入口に、「在室しています」のカードがかかっていたら、ノックをしてのぞいてみてください。時間が空いていたら、雑談でもどうですか・・・

参考資料：日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」

国立育成医療研究センター こころの診療部

「新型コロナウイルスに負けないために」