

2020年 4月21日  
百合学院中学・高等学校  
スクールカウンセラー  
西山京子

# スクールカウンセラー便り



ご入学、ご進級おめでとうございます。  
中、高校担当スクールカウンセラー西山京子です。  
新型コロナウイルス感染予防のため、異例の新学期となりました。皆さん、どのようにお過ごしですか？外出自粛が始まり、すでに2か月目となりました。  
今まで読みたくても時間がなくて読めなかった小説を読みふけったり、DVD鑑賞を楽しんだり、自分なりに工夫した時間を過ごしている人もいるでしょう。ただ、家で過ごすことに飽きてきた人やイライラしやすくなってきた人、不安な気持ちになっている人も多いと思います。

◇自宅待機などで行動が制限されてしまうと、人間の自然な反応として、以下のようなことが起こります。

- ・イライラする。怒りっぽくなる。
- ・これからのことが不安で落ち着かない。
- ・会いたい人に会えなくて寂しい。不自由さや孤独感が強くなる。
- ・いろいろな行事や予定の中止、縮小など、急な予定変更をストレスに感じる。
- ・怖くて苦しい、眠れない、食欲がない。
- ・ネットやテレビで感染に関する情報の影響で、強い緊張感を抱える。
- ・自分が感染してしまうのではないかと不安や恐怖を感じる。

**\*今までに、私たちが経験したことがないようなことが今起こっています。このような気持ちになるのは当たり前です。そう感じる自分を責めないようにしましょう。**

◇心の健康を保つためには…。

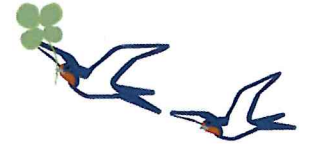
- ・不安をあおるような感染に関する情報を入れ過ぎないようにする。
- ・正しい知識を持つ。「日本赤十字社」の「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」は大変わかりやすく新型コロナウイルスについて書かれています。<http://www.jrc.or.jp/>
- ・いつもの睡眠リズムを意識して保つ。
- ・できる限り、身体を動かす。(ストレッチ、なわとび、ウォーキングなど)
- ・運動や勉強、趣味(楽器や料理、イラスト)など、自分の目標を決めて達成することで、生きている感覚を取り戻しやすくなる。
- ・小さくても面白いこと、笑えることを見つけましょう。家族で共有できるといいですね。
- ・直接会えなくても、連絡をとりあい、人との繋がりを維持しましょう。

◇簡単なリラクセス法

肩をまっすぐグーと上にあげる。ちょっときついなと思うところまで力を入れて上げる。その状態でゆっくりと呼吸をしながら5秒キープする。その後ストンと力を抜いて、肩を落とす。力を抜いた時のじわっと緩んで、温かくなる感じを味わいましょう。ぜひ試してみてください。



いかかでしたか。少しでも参考になればうれしいです。不自由な毎日が続きますが、大切に過ごしましょう。学校が再開したら笑顔で会いましょう。再開後、木曜日に相談室にいます。



お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。  
朝、カーテンを開けて明るい日差しを浴びるとき、今の不自由な状態が夢なのではと感じることがあります。

経済的な不安や、「この先どうなるんだろう」「もし大変なことになったらどうしよう」という漠然とした不安を抱えておられる方も多いことでしょう。このような不便、我慢を強いられる中、親も子もイライラしてしまう、ぶつかる頻度が増えたというお悩みも耳にします。いつまでこの状態が続くかわかりませんが、少しでも楽に家庭で過ごせるようなヒントをご紹介します。

①無理はしない。

今の時期、普通に過ごすだけでも堪忍袋が切れそうになるほど我慢することがあると思います。無理をせず、今日が無事に終えられたことに「がんばった」「お疲れ様」とお互いに声をかけてみてください。



②今日あったいいことを見つける。

代わり映えのしない我慢の毎日、何もいいことがないと思いがちですが、注意深く振り返ると、何か小さいいいことが起きているはず。少しでも「よかったこと」に気づけると、少し気持ちが明るくなると思います。

例えば、  
「こどもが家事を手伝ってくれた。探し物が見つかった。友だちと電話等で話して楽しかった。」  
「気になっていた映画やドラマのDVDをゆっくり観られた。など」

③家族のコミュニケーションの機会を作る(たくさん笑いましょう)。

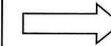
一緒に出来るトランプやボードゲームなどを家族で楽しんだり、おもしろ動画を一緒に観たりして笑う機会を増やす。お互い気づかなかった一面が見つかるかもしれません。

④「どうしよう」より「こうしよう」を心がけ、できることを実行していきましょう。

「どうしよう」と不安になるより、小さくてもいいので具体的な行動を起こすことが大切です。「こんなことが起きた、どうしよう」ではなく「こんなことが起きた、こうしてみよう、こうすればいいんだ」と先のことを考え、実行することにより、不安は大きく軽減されます。

「どうしよう」

- ・SNSやご近所のうわさ、本当だったらどうしよう。
- ・感染したらどうしよう
- ・マスクが品切れ、どうしよう
- ・毎日の食事、どうしよう



例えば、

「こうしよう」

- ・厚生労働省のホームページで確認してみよう。
- ・対策窓口の連絡先をメモしておこう。
- ・ガーゼやハンカチで手作りしてみよう。
- ・簡単ランチメニューを検索したり、子どもと一緒に料理を作ってみよう。



すでに皆さま、自分なりに工夫して、やっておられることが多いかもしれませんが、この時期を乗り切るヒントになればうれしいです。

今の状態が永遠に続くわけではありません。みんなで協力し、何とかやり過ごし、乗り切ってください。

学校再開後の木曜日、14時から勤務いたします。保護者の方の相談も受け付けております。ご予約などの詳細は、教頭(06-6491-6298)にお問い合わせください。