

相談室だより

令和2年度 5月号

スクールカウンセラー 浅岡 鏡子

生徒の皆さん

コロナウィルス感染拡大防止のため、5月末まで臨時休業が延長されて、皆さんどんな風に毎日を過ごしていますか。皆さんとなかなか会えませんが、「相談室だより」をお届けしたいと思います。

突然に学校がお休みになって、さらに休校が延長されるという、思いもよらない誰もが経験したことのないことが起こり、がっかりしたり、イライラして不安になったり、悲しくなったり、気持ちがざわついていることと思います。そんな不安な気持ちが少しでも少なくなるよう、次のことをお勧めします。

1 つながりを大事にしましょう。

STAY HOME で おうちの中にいることが長くなって、しんどさや、寂しさ、独りぼっち感など感じている人もいるかもしれません。おうちの人とゆっくり話したり、また友達と直接には会えないけれど、SNSやLINEなどを使っておしゃべりをして（やり過ぎないように気を付けて）、大事な人とのつながり続けていきましょう。

2 規則正しい生活を送りましょう。

通常の睡眠・起床のペースを保つよう心がけましょう。早寝早起き、3食きちんと取り、できるだけ体を動かし、自分の体調を自分でとらえて、コントロールできる感覚を持てるようになると思います。

3 楽しく、リラックスできることをしましょう。

できることや場所が限られていても、自分の好きないつも楽しんでいること、今までやりたかったけどできなかったことなどを探して、こういう時だからこそ取り組んでみるのはどうでしょう。ストレッチをするなどと合わせて、心も身体もリラックスすることを心がけましょう。

4 ユーモアのセンスを大事にしましょう。

苦しく、つらい時にもユーモアのセンスが持てるようになると、毎日が違ってきます。新型コロナウイルスに関するニュースや情報を長く見たり読み続けたりすると、不安や心配な気持ちが募ってしまいがちです。そういう無力感には、ユーモアが強力な対抗手段になります。楽しいことができて、自然と笑顔になったり、笑い声が広がることになればいいなあと思います。

*相談室の開室日は後日、お知らせします。