

こころのお便り

R2. 5. 7

スクールカウンセラー

【登龍中学校のみなさんへ】

新型コロナウイルスにともなう緊急事態宣言が出て、学校の休校が続き、皆さんもきっと戸惑われていると思います。

最初は「休校？やった！」と思った人もいたかもしれませんが、長引くにしがたって、ヒマを持って余したり、つまらないと感じたりしている人も多いのでは？

また、目に見えないウイルスとの闘いがいつまで続くのか分からないこの状況に、強い不安を感じる人もいるでしょう。

自分の心をケアして心の健康を保つと、抵抗力も強くなります。そこで、心の専門家として、皆さんにストレスを下げる方法を伝えたいと思います。参考にしてくださいね。

①規則正しい生活を心掛け、睡眠・食事を十分とること



家族や先生からも何度も言われていることでしょう。またかと思われるかもしれませんが、身体の健康が心の健康を支えます。まず、体調を整えましょう。また、いつもの習慣はできるだけ続けて生活しましょう。



②適度な運動をする



家の中で過ごすことで体を動かす機会が減っています。ストレッチをするなど、家の中でやれることをしてみましょう。最近では、自宅で行えるエクササイズ動画などもたくさんアップされています。体を動かすとストレス発散にもなりますね。

③正しい情報とデマを見分ける

デマの多くは、人を不安におとしめます。間違った情報に惑わされるのは避けたいものです。県や市町の役所、厚生労働省など公的機関のホームページは信頼できるでしょう。

テレビでは正しい情報も流れますが、朝から晩までコロナウイルス関連のニュースを見ていると気が滅入ってしまうことも。テレビがつけっぱなしになっているときは、たまには消す時間も大切です。

④疲れたときは深呼吸しましょう

緊張状態が続いて、気が付かない間に体が硬くなっていませんか？

そんな時は深い呼吸をしてみましょう。

息を吐くと、リラックスする副交感神経が働きます。

目を閉じて、「ふう~~~~」と長く息を吐いてみましょう。

吸う時は自然に吸って。

肩の力を抜きたい時は、一度ぎゅーっと肩を上げて10秒キープ。

その後ずとんと力を抜くとうまく力が抜けます。

試してみてくださいね。



⑤人と話す時間を持ちましょう



一人でゲームや動画漬けになっていませんか？信頼できる人と話すことで、自分の気持ちを落ち着けることができます。

家族でも友達でも、信頼できる人と会話をしましょう。

普段の何気ない会話で大丈夫。メールや電話を使ってみましょう。

ただし、お互い疲れないうちに気をつけましょう。

⑥人に助けを求めることを恥としない

こんな時です。つらいこと、不安なことを我慢する必要はありません。

お互いに助け合いましょう。助けを求めずに、ギリギリまで頑張ったあげく倒れてしまったほうがかえって周りも大変になります。

そうなる前に「助けて！」と声を上げるのは大切です。



家に閉じこもっていると、一人ぼっちで心細い思いになることもあるかもしれません。

でも、皆さんは決して一人ではありません。

家族・友達・学校の先生・地域の人…

いろいろな人がつながって社会ができています。こんなときだからこそ、少しでも困ったことが起きたら、信頼できる人に相談して頼り合いながら日々を過ごしていきましょう。