

スクールカウンセラーからのお知らせ

初めまして、スクールカウンセラーの竹林一恵です。
生徒の皆さん 臨時休校中の生活はいかがでしょう。
外出自粛や、友達とも会えない生活で疲れがたまっていると思いますが、
心身のコンディションはいかがでしょう。

♪ こんな 心と体の反応 はありませんか？

- 元気が出ない • 不安 • イライラ • 感情のコントロールができない
- 集中力の低下 • 頭痛 • 食欲の低下、増加 • 睡眠リズムの乱れ
- 落ち着かない • 甘え • 反抗

*いつもの生活が制限されたり、緊張状態が続くと、
様々な心と体の反応が出るのは自然なことです。

*反応の出方は人によって違いがあります。

♪ こうしてみよう

- 安心できる環境を作りましょう
不安になるようなTVやネットの情報に触れすぎないようにしましょう
正しい情報を選びましょう（ネットにはデマや間違った情報が流れています）
周りの大人に不安な時は話を聞いてみましょう
- スケジュールを決めましょう
睡眠や食事の時間を決めましょう
一日の中でやることを決めましょう（スタディ・サプリを見る時間を決めるなど）
特に朝、起きる時間を決めて起きるようにこころがけましょう
（朝、好きなTVを見る、体力作りをするなど、決めるといいですね）
- 人とのコミュニケーションをとりましょう
直接会って話すことはできないので、ルールを守ってSNSや電話で話す
利根川先生のメッセージ相談を活用してね
若者用の電話相談もあります
- 適度な気分転換をしましょう
リラクゼーションの呼吸法（10数えながら、ゆっくり息を吐きます）
適度な運動 / 散歩 / 趣味
普段やらないことに挑戦する（心と体に良いことに挑戦してね）

♪ 学校が再開したら、みなさんの話をまた聞かせてください。

ステイホーム・ステイアライブ みんなでコロナに打ち勝つように乗り越えましょう

おまけ・・・コロナの正しい情報について

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html