

♪こころ♪だより～特別編～

令和2年4月

桜小学校

スクールカウンセラー 伊藤 陽香

新型コロナウイルスが流行しており、突然の休校や外出自粛など環境が大きく変わっていますね。また、日々新型コロナウイルスに対する情報が多く入り、良い情報も悪い情報もあふれている状態です。

このような「非日常」が続くと、大人も子どももストレスが大きくなってきます。そのため、いつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。今回は、心をしなやかに保つためのセルフケアのポイントをお伝えします。



<セルフケアのポイント>

① 自分の気持ちに気付いて、表現する

今のような気持ちですか？さびしい、うれしい、イライラする、楽しいなど、様々な気持ちがあると思います。気持ちを押し殺さずに表現してみることも大切です。

また、どんな気持ちも大切にしましょう。自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。

② 自分に合ったストレス対処法を見つける

ストレスに対処するための方法は何が思い付きますか？音楽を聴く、おしゃべりする、よく寝るなどいろいろありますが、自分に合った方法を見つけましょう。また、ストレスに対処する方法をたくさんもっていると、安心して過ごすことができると思います。

③ 他人とのつながりをできる限り維持する

友達や先生、家族や親戚など、つながりを大切にしましょう。一番強力なストレス対処法は社会とのつながり、人とのつながりをもつことです。

つながりを維持するには、対面で話すことが一番ではありますが、新型コロナウイルスの予防の観点から、なかなか難しいこともあります。そんな時はメールや電話、手紙など上手に活用しましょう。

セルフケアをしても解消しないこともあります。2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いたり、大切な人や自分自身を傷つけてしまったりするときなどは、一人で抱え込まず信頼できる人や専門家に相談しましょう。スクールカウンセラーによる相談も受け付けております。