



相談室からのおたより

2020/4/27

品川区立 東海中学校

スクールカウンセラー 鈴木 眞理

4月から、東海中学校に勤務となりましたスクールカウンセラー^{すずむらまり}鈴木眞理と申します。

始業式で8,9年生の皆さんに紹介していただきました。これから、どうぞ、よろしくお願いいたします。20年以上スクールカウンセラーの仕事をしていますが、元気な声が響いているはずの校舎が今はとても静かで寂しいです。

いつもと違う生活が続いていますが、体と心の調子はいかがですか？

友達と会えなかったり、学習が遅れないか心配になったり、ずっと家で過ごすなど、今までなかったことが続いています。慣れない生活にストレスを感じて、たとえば、体や心に下記のような反応が出ることもあるかもしれません。

身体の反応

眠れない
食べ過ぎる
食欲がない
だるい
疲れやすい

心の反応

イライラする、怒りっぽくなる
落ち込む、泣きたくなる
感情が動かない
やる気が起きない
自分または、誰かを責めたくなる

行動の反応

いつもできていたことができない
がんばりすぎる
取りかかるまでに時間がかかる
動きたくない、または動きすぎる

ここに書いた反応は、ストレスに対する自然な防衛反応で一時的なものです。大人も子供も慣れない生活が続くと様々な心身の反応を出して事態に適応しようとします。いろいろなことがあって心が弱っても、人は、だれでもそこから回復する力を持っています。だから今は、「いつも通りのことをやらなくては」と焦らず、無理をしなくて、自分のできることをやりませんか。

自由に使える時間がたくさんあるからこそ、自分で考えて、何をやるか決めて、実行する力をみがくチャンスです。この力は進学したり、社会で仕事をしたりする上でとても大切な力です。時間は誰にでも平等ですから、それをどう使うか、自分次第。普段は忙しくて、考えられなかったことにじっくり向き合える機会です。

心の回復力を助けるためにできること



自分の気持ちを聞いてもらったりして、今の自分の考え、気持ち、行動を振り返って整理してみましょう。
安心できる人とつながりましょう。
泣いたり、笑ったりするとスッキリすることもあります。
お日様の光を浴びたり、体を動かしたりしましょう。
疲れたら休む、自分がリラックスできることをやりましょう。
自分が今できる小さなことから始めてやりを続けます。そして、できていることを認めましょう。
COVID-19に関する情報から距離を置く時間を作りましょう。

○ COVID-19(新型コロナウイルス感染症)の理解とこころのケアに役立つ資料

以下の資料、COVID-19(新型コロナウイルス感染症)の正しい理解と現在の状況でできることについてわかりやすく説明している資料です。よろしかったら、ご覧ください。



- ◇ 国立成育医療研究センター
新型コロナウイルスと子どものストレスについて
①ご家族向けリーフレット編、②親子でできるストレス対処法編、③子どもとできるセルフケア編
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- ◇ 藤田医科大学医学部 微生物学講座 感染症科「コロナウイルスってなんだろう」
<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>

- ◇ 日本赤十字社
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

- ◇ セーブ・ザ・チルドレン
「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」
https://www.fukaya-e.ed.jp/?action=common_download_main&upload_id=30399



Stay Home, Stay Positive