

スクールカウンセラーからのメッセージ

★新型コロナウイルスの影響下でのストレス対処法について★

(今年度県派遣スクールカウンセラー 菊盛 洋子)

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。新型コロナウイルスの影響で休校になったため、せっかく進学、進級したにも関わらず、不安や悩みを一人で抱えてないでしょうか。この非常事態で、普段より気持ちがふさいだり、不安になったり、イライラするのは自然なことです。

新型コロナウイルスによるストレスとしては、①未知で目に見えないウィルス自体に対する不安や恐怖、②ウィルスの影響による生活の変化や家庭の経済状況の悪化等による不安などが考えられます。

このようなストレスに対処するために、生徒の皆さんにオススメしたいことを以下に挙げますので参考にしてみてください。

① 人との繋がりを大事にする

外出を自粛していて、なかなか友達にも先生にも会えないですが、LINE やメールを活用して、信頼できる人との繋がりを保ちましょう。不安を感じたら、ひとりで抱え込まず、信頼できる家族や友人に自分の気持ちを話すとストレスを緩和できます。(ただし、スマホは時間を決めて使うようにしましょう)

② 規則正しい生活をする

規則正しい生活をするストレスに対する抵抗力が上がります。休校中も、昼夜逆転の生活することなく、登校するときと同じ時間に起きて、夜は早く寝るようにして生活のリズムを崩さないように努めましょう。また、食事もしっかりと取ることが大切です。休校中の規則正しい生活は、学校が再開されたときの生活の変化に対するストレスも軽減できます。

③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守る

適度にゲームやスマホを使うことは気分転換にもなります。ただ、休校中だからといってダラダラと際限なくゲームやスマホに依存していると、精神的に良い影響はありません。就寝する数時間前にはスマホの電源を切るなどの工夫が、良い睡眠にも心の健康にも役立ちます。

④ リラックスできることをする

どんなことをするとき自分がリラックスできるかを思い起こして、それを紙にリストアップしてみましょう。そして、イライラしたり、不安になったりするときには、それを順に試してみてください。(お笑いの動画を見る、音楽・映画鑑賞、ストレッチ、深呼吸・・・など、思い立ったら一人で簡単にできるものがオススメです)

⑤ 学校に行けなくなった代わりに、家で何かをチャレンジしてみる

料理やお菓子作りをしてみる、動画を作ってみる、問題集をやってみるなど、前々からチャレンジしてみたかったことを、休校中にやってみると、精神的に良い影響があります。「今日は昨日より〇〇できた」、「本を〇〇ページ読んだ」など、その日の小さな達成を見逃さないようにして、自分で自分を褒めましょう。

⑥ 人を助ける

食事の準備や片付けを手伝う、兄弟姉妹の世話をする、悩んでいる友達にスマホで慰めのメッセージを送るなど、ほんの小さなことで良いので人助けをすると、心の回復力が高まります。

⑦ 4-2-8 呼吸法

- 1)4 秒かけて鼻から息を吸う
- 2)2 秒、息を止める
- 3)8 秒かけて口からゆっくりと吐き出す

1)～3)を1セットとして、1回3セットを、イライラするとき、焦るとき、不安なとき、落ち込むときなどに、この呼吸法を試してみてください。息を吸うことよりも、吐くほうを意識して呼吸するのがポイントです。ストレスを感じると、呼吸が浅くなってしまいます。そんなときに深呼吸をすると、心身をリラックスさせることができます。これは、試験前やスポーツの試合前に緊張するときなど、様々な場面で役立つので、ぜひ習慣化してみてください。

⑧ 適度な運動をする

適度な運動は、体の免疫力を高めるだけでなく、精神的にも良い作用があります。筋トレやストレッチ、散歩やジョギングなど、ちょっとした運動が心の健康を維持するのに役立つので、試してみてください。(ただし、散歩等で外出するときには、安全で人気のない時間帯と場所を選び、感染予防に細心の注意を払いましょう)

以上、8つのストレス対処法を提案します。これを全てやらなくてはいけないと気負わずに、ちょっと試してみようかな・・・という感覚で実践してみてください。また、相談室は昨年同様に開いていますので、予約のうえ、遠慮なく活用してください。

※スクールカウンセラー来校予定日

4月22日(水)、5月12日(火) 13:20～16:20

面談予約に関しては、直接学校へ電話し、担任に連絡してください。

学校電話番号：029-831-4170 (担当教諭 飯塚)