



相談室だより

新型コロナウイルス感染症対策のため、本校においても臨時休校が延長されました。さまざまなイベントの中止や外出の自粛も続き、皆様の生活にも大きな影響が出ていると思います。こういった状況が長引くなかで、抱えやすい不安やストレスと、その対応についてお伝えいたします。

① 情報に振り回されないようにしましょう。

いろいろな情報を得ることで過度に不安や緊張が高まる場合があります。子どもはより情報の影響を受けやすいと言われているので、情報収集に振り回されないことが大切です。中高生は自分でネットを通じて情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクも高くなります。また、同じような情報（映像、ニュースなど）を繰り返し見ることが続くと、より不安や恐怖が大きくなる場合があります。ご家庭において、正しい情報の入手の仕方やメディアに触れる時間等について話し合っておくとよいでしょう。

② 規則正しい生活を心がけましょう。

休校が長くなることで生活リズムが崩れないように気をつけましょう。十分な睡眠を取って朝起きること、食事をきちんと食べることは免疫力をつける上でも大切です。また、学校がないことでスマホやゲームをついつい長時間続けていませんか？電子機器は時間を決めて使いメリハリのある生活を心がけましょう。

③ 上手に気分転換をしましょう。

いつもなら運動をしたり、友だちと会ったり出かけることでストレス発散ができていたと思いますが、それができないことでイライラしやすくなっていますか？ご家族全員の在宅時間が長くなるなかでイライラが家庭内で増幅しないよう気をつけましょう。適度な散歩、室内でもできる筋トレやエクササイズ、料理、読書、その他時間があるからこそできる趣味などで上手に気分転換をしましょう。気持ちが落ち着かないときは深呼吸などのリラックス法も役に立ちます。

④ つながりをお大事にしましょう。

家で過ごす時間が長くなると孤独を感じる場合があります。不安や心配事があるときは家族といろいろな話をしたり、電話やSNSなどをうまく活用して友だちに自分の気持ちや考えを話してみるのもよいでしょう。

私たちは先が見えない状況に不安を感じやすいものです。しかしこのような状況が永遠に続くわけではありません。必ず終わりが来ます。学校が再開したら、また明るく元気な姿で戻って来て下さい。

皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

*相談室は学校再開まで閉室となります。
(相談室カウンセラーより)