



スクール カウンセラー通信 特別号

令和2年4月発行



1年生の皆さん、入学おめでとうございます！
そして、2年生・3年生の皆さんは進級おめでとうございます。
今年一年、よろしくお願いします（^^）



さて、今回のカウンセラー通信では・・・

「コロナウィルス と こころの健康」についてお話ししたいと思います。

3月に入ってすぐ、突然学校が休みになることが決まり、そして引き続き4月も学校が休みになることになりました。

「突然休校が決まり、それが延長になった。家で何をしたらいいの？」

「春休みに友達と遊べなくなった！遊びたかったのに・・・」などなど

驚いたり、悲しくなったり、イラッときたり・・・色々な気持ちが皆さんの中には湧き起こっていると思います。それと同時に、学校が再開になって、学校に行ったらコロナウィルスに感染してしまうんじゃないかと不安な気持ちを持った人も少なくないと思います。中には、お腹や頭が痛くなったり、落ち着けなくなったり、食欲がなくなったり、眠れなくなったりした人もいます。

「いつもと違う自分」を感じているかもしれませんが、学校がここまで長く休みになったり、自由が制限されたりしている「いつもと違う状況」なので、感情が激しくなったり、体の調子が悪くなったりする「いつもと違う自分」になることは、おかしいことではなく、むしろ自然なことです。

この生活が続く中、こころの健康を保つために大事なことをいくつか紹介したいと思います。

- ✦ 学校に行っていた時と同じような時間に起きて、しっかり食事をとり、たっぷり睡眠をとりましょう。そして、できる範囲で体を動かしましょう。
- ✦ 気持ちを抑え込んだり、隠したりせず、家族や周りの人に、自分の思いや意見を話してみてください。
- ✦ できることや、行ける場所は限られていますが、その中で楽しく、リラックスできるものを見つけてみましょう。自分が何をすると楽しめて、リラックスできるかを知ることは、皆さんのことをこれから先もずっと助けてくれると思います。（ちなみに私は楽器を演奏したり、音楽を聞いたりするのが大好きです）



学校が再開し、皆さんの顔を見ることが出来る日を心から楽しみにしています。