

相談室だより

令和2年4月吉日

スクールカウンセラー：良知奈月

新型コロナウイルスの感染が広がり続け、学校もお休みとなっている今、どのように過ごしていますか？先が見えない不安や行動が制限されるいらだちを感じている人もいるかもしれません。非日常が続く中で不安や、孤独感、焦燥感、怒りなどが様々な感情や反応が生じることは自然なことです。そんな自分や家族をいたわりながら支えあって乗り越えていきましょう。

スクールカウンセラーは今年度も毎週火曜日に相談活動を行います。気軽に相談に来てください。

自宅待機中に「心の健康」を保つためのヒント

- * 最悪の事態やネガティブなことを考え続けるのはやめましょう。
- * 新型コロナウイルスに対する情報をずっと調べ続けるのはやめましょう。情報過多になると必要以上に不安になります。適度に情報を取り入れましょう。
- * 感情を過度に隠したり、抑え込んだりするはやめましょう。
- * 1日中睡眠をとるのはやめましょう。睡眠の質が下がります。



- * 食事や睡眠、運動などの生活リズムを整えましょう。

太陽の光をあび、バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることで「幸せホルモン」が活性化します。太陽の光を浴びる時間が少ないとうつ病になりやすくなるとも言われています。逆に太陽光を浴びることで体内時計も整い、睡眠の質が良くなりますよ。

- * 自分自身の体調を客観的に落ち着いて評価しましょう。

- * リラックスできる時間、好きなことをする時間を意識的に取り入れましょう。

絵を描いたり、本を読んだり、音楽を聴いたり、ヨガやストレッチをするのもいいですね。

- * 楽しい時間を過ごしましょう。

「笑うこと」はリラックス効果があり健康にも良いと言われています。家族が暗い表情をしていたら笑わせてみましょう。苦しい時でもユーモアは忘れずに。



5月・6月のスクールカウンセラー来校予定

5月	5/12(火) 12:00~17:00	5/19(火) 12:00~17:00	5/26(火) 12:00~17:00		
6月	6/2(火) 12:00~17:00	6/9(火) 12:00~17:00	6/16(火) 12:00~17:00	6/23(火) 12:00~17:00	6/30(火) 12:00~17:00

* 相談予約の窓口は養護教諭 高橋です。お気軽にお声がけください。