

2020年5月11日

スクールカウンセリング室だより

自粛期間中のこころのケア

スクールカウンセラー 齋藤 富由起

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、上級生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

本校でスクールカウンセラーをやっています、齋藤富由起（さいとう ふゆき）と申します。今年度は、新型コロナウイルスの影響で、通学ができず、自宅で過ごす時間が長くなっていることと思います。そこで、こころのケアとして、自粛期間中のストレスへの対応について、お話したいと思います。

◇ ストレスってなに？

ストレスはどんな人でも必ず感じているものです。しかし、ストレスをどうとらえるかは人それぞれ違います。では、どんなことにストレスを感じるのでしょうか？

ストレスは大きく分けると、ふたつの種類があります。

- ① こころのストレス：家族の病気、将来への不安や挫折、人間関係のトラブルで起きるイライラのことです。
- ② からだのストレス：これは、働きすぎや病気につかれてしまうストレスのことです。

自宅で過ごす時間が長くなると、長時間同じ場所にいることでストレスを感じたり、これからの学業や進路に対して不安を感じたり、運動不足でからだにストレスを感じたり、さまざまにストレスを感じる場合があります。

ストレスは、だれでも感じています。しかし、ここで大事なのはこうしたストレスをどのように発散させるかです。誰でもストレスに抵抗する力を持っています。そこで、ストレスに抵抗する力を育てる方法を紹介いたします。

今回は3つの視点に分けてみました。からだの健康、こころの健康、人とのつながりに関する健康です。すでにやっているものもあるかもしれませんね。



◇ ストレスを解消するためにやってみよう！

◎ からだの健康：いきいきとしたからだの状態をつくる。

- ・規則正しい生活を意識し、太陽の光を浴びる
- ・適度な運動を兼ねて、近所を散歩する
- ・YouTube等で、家でできるストレッチ動画を見ながら体を動かす



◎ こころの健康：いきいきとした心の状態をつくる。

- ・好きなアーティストや作品（音楽、映画、ドラマ、アニメ等）を見る
- ・落ち着いて読書（小説、漫画等）をする
- ・好きな歌を歌ったり、踊ったりしてみる
- ・時間を決めて学校等の課題を進める（意外かもしれませんが、1日〇分と決めて少しでも進めると、不安が解消することがあります）



◎ 人とのつながりに関する健康：気持ちの良い人間関係をたもつ

- ・家族と会話をする
- ・家事（料理、掃除、洗濯等）をやってみる
- ・友だちと電話等で会話をする
- ・テレビのニュースだけではなく、新聞などでも社会状況をチェックしてみる
- ・気になることがあれば、学校の先生に話してみる

この他にも、自分が楽しい、うれしいと思えることをさまざまに見つけて、やってみてください。

最後に、私が学校にいる時間帯をお知らせします。学校にいるのは以下のとおりです。

時間 : 毎週月曜日 13:30 から 22:00
場所 : 2階カウンセリング室
来室の仕方: 予約なしでも来れますが、他の人が使っている場合は待ってもらうことがあります。急ぐ場合は、学校に連絡し希望の時間を予約してみてください。

また元気な姿でみなさんにお会いできることを楽しみにしています。