

令和2年度 本校のスクールカウンセラー(SC)は 落合理恵さん 継続です！！

臨時休校のため、学校での相談を設定することができていませんが、そのような中、落合 SC から皆さんへのメッセージをいただきました。

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの落合理恵です。
新型コロナウイルス感染の広がりにより、学校の臨時休校が続いていますが、自宅ではどのように過ごしていますか？

人は、予測もしていなかったことが突然起こり、普段の生活とは違う状況におちいると、知らず知らずのうちに緊張状態が続き、疲れやすくなります。そして不安なことや心配なことが続くと、イライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。さらに、食欲がなくなったり、眠りにくくなったり、お腹や頭が痛くなる人がいたりします。

このような、先が見えないこと、心配が常にあることで不安になるということは人間にとって、実は自然な心の状態です。そして、不安を感じるということは、危機回避にとってはとても大切な心の働きでもあります。

ですが「ストレスがたまってきていますよ」という体からのサインでもありません。「なんだかいつもと調子が違うな」と気づいたら、まずは家族や先生、友人など、身近な信頼できる人に相談してみてください。

・気分転換になりそうなことは積極的に取り組みましょう！

例：身体を動かす 音楽を聴く 本を読む 映画を観る

・よく食べて、通常の睡眠・起床のペースを保つようにしましょう！

睡眠を取り続けることは睡眠の質を下げることに繋がります。

・新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのは避けましょう！

情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こします。

どんな気持ちになっても、どんなことを考えても、それは大切なあなた自身の心です。自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持つことも大事なことです。

余裕がない時こそ楽しいこと事をしてみたり、手を抜いてよしと切り替えてみたり、不安から気をそらすことも意識的にすると良いと思います。