

～スクールカウンセラーだより～

令和2年5月
スクールカウンセラー 堀 由美
吉田美恵子

松原中学校のみなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの堀由美、吉田美恵子です。

「これってストレス？」

今までにない長期の休校により、家庭で学習し、外出は自粛しなければならないという状況で、よく頑張っていますね。この不自由さとコロナウィルスの情報にさらされ、心も体も疲れを感じているのではないのでしょうか。

- 食欲がない。反対に食べ過ぎてしまう。
- 勉強に集中できない。やる気が出ない。
- ちょっとしたことでも驚いたり、泣けてしまう。
- いらいらして、つい親とけんかしてしまう。
- 朝、なかなか起きられない。

以上のような事はありませんか？これは自分だけではないですよ。プレッシャーへのストレス反応なのです。

「ストレスをどうしたらいいの？」

- 多くの情報にさらされない。コロナと聞くだけで不安に思うようなら、情報をシャットダウンする時間をもつ。
- 一人で抱えず家族や友達と話す。楽しいことでも自分の大変さでも。
- 気分転換をする。好きな音楽や動画などを楽しむ。
- 体を動かす。ストレッチや人が少ない場所での散歩など。
- いつもと同じような日常生活を送る。

自分なりに気分転換しても、ストレスが強くて思うようにならないと感じたら、先生やスクールカウンセラーにぜひ相談してくださいね。



保護者のみなさまへ

保護者のみなさま、こんにちは、スクールカウンセラーの堀由美、吉田美恵子です。

スクールカウンセラーは保護者のみなさまの相談も受けております。

コロナの影響で、先の見えない不安にさらされ、親も子も大きなストレスを抱えやすい状況です。そういった中で、家族で長い時間を過ごしているうちに、お互いにいらいらしたり、些細なことでぶつかり、知らぬ間に心が疲れやすくなっています。

例えば、コロナに感染する前にメンタルがやられてしまうコロナ鬱が増加しているそうです。今のようにゴールの見えない状況の中でも前向きに過ごしていけるのか、それともネガティブ思考に陥りより不安になってしまうのかは、日ごろの私たち自身の考え方の癖に左右されます。閉塞的な日々の中で、一人だけで悩んだり、家族とだけ向き合っていたのでは気分転換を図るのも考え方を変えてみるのも、より難しくなります。気軽にカウンセラーに話してみたいと思います。一緒に乗り越えていきましょう。

※休校中は電話相談も受けております。是非、ご利用ください。

1学期来校日：堀（木曜日）
5月：7日、14日、21日、28日
6月：4日、18日、25日
7月：2日、9日、16日

場所：カウンセリングルーム2
時間：10時半から16時半

1学期来校日：吉田（火曜日）
5月：12日、26日
6月：2日、16日
7月：7日

場所：カウンセリングルーム2
時間：11時から16時

※5月時点での予定です。変更がありましたらお伝えします。

