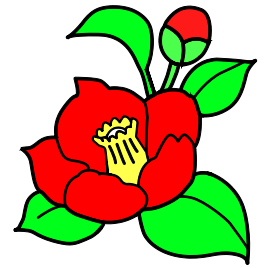


げんき たも こころとからだの元気を保つために



臨時休校が長引いています。毎日何をしていますか？学校にいけない、友だちに会えない、外遊びができないなど不自由な生活が続く、様々なストレスがでてきているのではないかと心配しています。このような状況を何とか工夫しながら、前向きに生活できるヒントをお伝えしたいと思います。

★ いつもと違う気持ちになることがあります。特別なことではなく、自然な反応です

コロナウイルス感染の不安・恐怖を持つことは当たり前ですが、正しく恐れて、感染を避ける行動が大事です。ストレスが溜まってくると怒り、腹立ち、無力感、イライラ、集中力がなくなる、ボーッとすることが多い、眠れない等の様々ないつもとは違う反応が出てきます。これらはストレスによるもので、過剰に心配しないで、上手に付き合っていくことが大事です。心配な時には相談してください。

★ 規則正しい生活をしましょう

いつもと同じように規則正しい生活をするのが一番です。時間割を作り、休校中も学校と同じような一日を組み立てて生活しましょう。時間割に体育や家庭科を入れて、体育の時間には体を動かします（可能であれば、散歩や縄跳び等）。家庭科では、家事を手伝い、誰かの役に立つことはとっても元気が出てきます。また、一日の生活を、生活ノートや日記につけ、「見える化」と頑張れます。

★ チャレンジしてみたいことに取り組んでみましょう

学びの機会は近くに 있습니다。チャレンジしてみたいと思っていたことを始めてみましょう。夏休みの自由研究のように自分で計画を立てて取り組むのも面白いと思います。チャレンジしたいことを考えるとワクワクしますね。

★ 繋がりを大事に

家族、友だち、先生など信頼できる人とたくさん話をしましょう。電話やメール、SNS等で連絡ができるようにしておくと、会えない時には便利なツールです。ただ、噂話やデマ、人を傷つける悪口には気をつけましょう。思いやりの気持ちが大事です。大切な人に手紙を書くのも喜ばれます。

★ 助けを求めましょう

心配なことや不安なことがあれば、信頼できる人に助けを求めてください。周りには助けしてくれる人がたくさんいます。例えば、「一人で留守番するのがこわいです。」「さみしい気持ちです。」「勉強がわからないので困っています。」など、言葉にしてみましょう。一人で抱え込まないでください。

★ 前まえを向むいて

今は自由いま じゆうにできないことが多おほいですが、「自分じぶんで考かんえる」「工夫くふうをする」「やってみる」など、「できる」を増ふやすチャンスです。誰だれにでも自分じぶんの力ちからで困難こんなんをのりこえる力ちからが備そなわっています。楽しいことを見つめましょう。



くれし
呉市くれしスクールカウンセラー 林はやし マサ子こ