



こんにちは。みなさん、元気ですか？  
長い休校中の話を、いつか聞かせてくださいね…

## 今日のトピック

## 「こんなことはありませんか？」



新型コロナウイルスの感染防止のために休校になり、外出も自粛が呼びかけられていますね。行動を制限されると、人は誰でも特殊な心理状態になります。

こんなことはありませんか？

- 頭痛やだるさ、睡眠の不調などの身体症状
- 人の動作や言動、物音に対してイライラが強くなる
- うれしい、楽しい、悲しいなどの気持ちが起こらなくなる
- 一人取り残されたような気分になる
- むなしさや無力感、やる気が出ない、不安

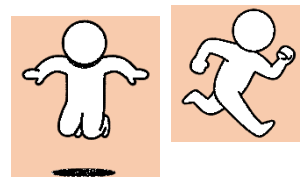


行動の自由を制限されて、こんな心理状態になることを「拘禁反応」と呼びます。この反応は心の弱さからくるものではなく、誰にでも起こる自然な反応です（私にも出ています）。いずれ制限が解除されれば改善されますが、それはいつになるのかわからない今、対処法を考えておきたいですね。

まず大切なのは、この「拘禁反応」という現象を知ること。そして自分に「拘禁反応」が出た時、「ああ、出たな」と自覚することです。自覚することによって、冷静に判断し、そこから抜け出して本来の自分を取り戻しやすくなります。

そして、心を軽くするために、次のようなことをお勧めします。

- 親しい人と話す…電話やLINEも役立ちます
- 互いにねぎらう…いつもより「ありがとう」を多く言うと good！
- 睡眠や食事など、これまでと同様の生活リズムで過ごす…これは意外と大事！
- 適度な運動を心がける…散歩、筋トレ、エアなわとびも効果あり！
- 自宅でできる活動（ゲーム、読書、映画鑑賞、音楽を聴く、インターネットなど）を楽しむ  
…ただし、ネットとゲームは、魂を持って行かれないようにご注意ください！
- 自分をほめる！…一つでもやったこと、できたこと（もちろん Stay home でできたことも）に胸を張ろう！



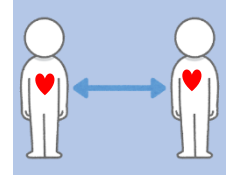
「時間がたくさんあるのに、〇〇もしなかった、△△すればよかった」とクヨクヨせず、今、あなたが家にとどまることができているのなら、「それが一番正しい過ごし方だ」と自分をほめて、「だけど□□さんに会いたい！」「学校に行きたい！」「部活動がしたい！」と、本当はやりたいことを口に出してみてください。これはひとり言でも効果があります。

## 保護者の皆様へ

「今日のトピック」で、「拘禁反応」について紹介しました。子どもだけでなく、私たち大人にも同様な反応が出ます。

また、普段より家族が一緒にいる時間が多くなり、閉塞感でお互いにストレスが溜まりますね。「拘禁反応」のイライラも手伝って、家の中で感情がぶつかったり、いつも以上に子ども・家族への不満が高まってしまうのは事実ですね。

大事なものは、家族間の距離です。この時期、“Social distance”だけでなく“Mental distance”も重要なのです。もちろん、心の安定には温かい関わりも必要ですが、一人の時間も必要です。特に思春期以降の子どもには重要ですし、私たち大人にも「お母さん」「お父さん」「保護者」でなく、「一人の人としての私」の時間も必要です。



実は、我が家では、母親の私も「休憩時間」と称して、一人の時間を持てるよう家族に協力してもらっています。また、時には「オーダーストップ」の時間を設けたりもします。

あくまでも、私たちが闘う相手は「ウイルス」です。イライラから起こる闘いはできるだけ減らして、この難局を乗り越えましょう。



## これからの相談日（予定）

5月…13日（水）※、20日（水）、27日（水）

6月…3日（水）※、10日（水）、24日（水）

いずれも 10:00～16:30。相談時間は基本的に 50 分間です。

※5/13（水）は音戸小学校（13:30～16:30）で、

6/3（水）は音戸小学校（9:15～12:15）波多見小学校（13:30～16:30）で、相談をお受けします。



ちょっとしたことでも、お気軽にどうぞ（＾＾）

\* 対面でのご相談は、マスク着用で、手指の消毒・換気・距離に配慮して行います。ご了承ください。

\* スクールカウンセラー専用電話でもご相談をお受けします。  
（事前のご予約でない場合は、話し中の場合もあります）

スクールカウンセラー直通 Tel：080-1944-0350

## 相談の申し込み

○生徒の皆さん・・・担任の先生か保健室の上田先生に希望を伝えてください。

○保護者の皆さん・・・音戸中学校にご連絡ください。

（Tel：0823-51-2731、窓口：坪浦教頭または上田養護教諭）



※相談内容の秘密は、基本的に厳守されます。