

スクールカウンセラーだより

3月：新型コロナウイルス(コビット-19)対策号

令和2年3月2日

眞鍋一水(スクールカウンセラー)・西村美佳(生徒指導主事)

スクールカウンセラーの眞鍋一水(まなべいっすい)です。
新型コロナウイルス、コビット-19対策の便りを発行します。参考にし
て、体調を第一に考え過ぎてください。
他にも困ったことがあれば、気軽に学校の先生に相談してくださいね。



新型コロナウイルス(コビット-19)で生じたみんなへの影響は、災害みたいなものです。

影響1: 予定が急に変わって、びっくりしてしまう。

影響2: これからどうなるのかわからなくて、不安になる。

影響3: 影響の原因(ウイルス)が見えないので、怖くなる。

☆今回のような災害みたいな状況で心が落ち着かない(びっくり、不安、怖い)のは、当然のことなので、大丈夫です。



対策1: 日常生活の対策

- ① 心も体も、健康的な生活を意識しましょう: お菓子を食べすぎない、家でできる運動(筋トレなど)をする、家族や友達と話すなどが大切です。
- ② 楽しみを覚えておきましょう: つい大変な状況を意識してしまいがちですが、それだけではなく、学校が再開した後やゴールデンウィークなどの楽しみも覚えておきましょう。
- ③ 家の時間割を作ろう: 家で過ごすための時間割を作ってみましょう。勉強、運動、掃除、休憩など、何曜日の何時に何をするか、考えてみましょう。メリハリをつけるために、一人で集中する時間を作ることも大切です。

対策2: 疲れた気分の対策

- ① 朝日を浴びる: 外に出れない代わりに、景色を眺めたり、朝はカーテンを開けて朝日を浴びるようにしましょう。
- ② 正しい情報に限定する: 疲れたら、TVやネットニュースを見続けなくても大丈夫です。正しい情報(県のサイトや学校の連絡)を優先にして、脳が疲れないように情報を減らしましょう。
- ③ 相談する: しんどくなってきたら、電話相談やSNS相談も活用できます(広島県・こころの電話、こころのほっとチャット、など)。相談でなくても、話をするだけでも楽になります。
- ④ 過去の逆境を参考にする: 2018年の豪雨災害や家でのケガなど、以前にも大変なことがあったと思います。どんな風に乗り越えましたか? 思い出して、参考にしましょうね。

