



—新型コロナウイルス感染症対策—

令和2(2020)年5月7日 厚木東高等学校 保健室

誰もが持っているレジリエンス(心の回復力)を働かせましょう!!



新型コロナウイルスの影響により、先の見えない不安な状況や行動制限のある生活で過ごしていると、自分でも気づかぬうちにストレスが高まり、心身の不調が起こってくる場合があります。

心の変化(例): □不安や緊張が強い □イライラする □気分の浮き沈みが激しい □ 落ち込む □涙もろくなる □誰とも話す気にならない 等

身体の変化(例): □疲れやすい □めまい □頭痛や肩こり □吐き気、腹痛 □食欲不振、過食 □眠れない 等



これらの状態は人によっては数週間続くことがあります。強く慢性的なストレスが続いた場合、多くの人に起こりうる反応でもあり、これはとても自然なことです。そこで、心が元気でないときは、レジリエンスを高めましょう。

「レジリエンス (resilience)」とは、「心の回復力」のことです。これは、誰もが持っている心の力です。ストレスが強く心の健康が下がっているときはレジリエンスを働かせる生活が大事です。そのポイントをご紹介します。ただし、症状が続いて心配な時は一人で抱えこまず身近な人や専門機関に相談することも大事です。

レジリエンス (Resilience) 7つのポイント!!

① つながいを大切にしましょう。

・家族といろいろな話をしたり、会えない友達とLINE やMail で会話をしましょう。不安を感じた時、信頼できる人に話をすると気持ちが楽になることが多いです (本校のソーシャルメディアポリシーと時間を定めることを忘れずに)。

② 規則正しい生活を迷いましょう。

・レジリエンスは規則正しい生活と関係しています。心と身体は互いに影響を与えます。早寝早起き、バランスの取れた食生活など、生活リズムを整え身体の健康を保ちましょう。



③ ゲームやスマホの使用時間をコントロールしましょう。

・ゲームや SNS 等は気分転換にもなりますが、長時間の使用は脳と身体に悪影響を及ぼします。毎日、時間を決めて使しましょう。

④ リラックスできることをしましょう。

・眠れない時や気持ちが落ち着かない時には腹式呼吸や好きな音楽を聴くなどして気分転換を図りましょう。

⑤ 学校に行ったらしたいことを考えてみましょう。

・「友だちと思いっきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」など楽しいことを考えましょう。私たち教職員も皆さんに会える日が待ち遠しいです。

⑥ 臨時休業中だからこぞできることにチャレンジしましょう。

・課題を終わらせる、検定試験の勉強、読書、室内で筋力アップなど…前回の保健だよりでも触れましたが、有意義な時間を過ごしましょう。

⑦ 人助けはレジリエンスを育てます。

・人を助けることはレジリエンスを育てると言われています。食事作りや食器洗い、掃除など、これまで家族にやってもらっていたことを率先してやってみましょう。誰かのために何かをすることは心を豊かにします。 (参考・一部引用: 静岡大学教育学部小林朋子研究室公開資料)



♥5月のスクールカウンセラー来校日について、そして一言…♥

5月のスクールカウンセラーの来校日は5月27日(水)です。相談を希望される場合は学校まで事前予約の電話をお願いします(原則として電話での相談となります)。

いろいろと不安もありますが、この状態がずっと続くわけではありません。医療現場の皆さんに感謝の気持ちを忘れないように…。そして、ウイルスに感染しないように、手洗いとうがいの徹底や3密を避ける、規則正しい生活を送るなど新型コロナウイルス感染拡大を防止するために、まずは自分ができることをしていきましょう。