

カウンセリング室だより

神奈川県立厚木清南高等学校
スクールカウンセラー 玉川 明美

休校が続いていますが、毎日どのように過ごしていますか？
感染症流行期の今は、いつもと違う状態や気持ちになってしまう人もいます。
今回は **新型コロナウイルスに負けないコツ** をお伝えします。

自分の気持ちを大切にしよう

怒り、いらだち、不安、悲しみといった感情があるのは自然なことです。
それらの感情を受けとめ、自分や他人を傷つけない方法で表現
してみましょう。

例：家族や先生、友人に話す、日記を書く、絵をかくなど



いつもの生活リズムを心がけよう

朝起きて日光を浴び、夜眠る、食事をとり、運動しよう。
自分自身をコントロールしてみよう。

リラックスしよう

音楽を楽しむ、家の中でも体を動かす、本を読む、映画・ビデオ鑑賞、絵をかく、料理、手仕事
お風呂にゆっくり入るなど、自分が好きなこと、心地よいことをしてみよう。

ただし、お酒やタバコ、薬物などは絶対ダメ。自分や他人を傷つけない方法でリラックスしよう。

信頼できる人とのつながりを保とう

直接または SNS で、家族や友人、先生と話そう。

希望を持ち続ける

この事態が過ぎたら自分は何をする？何をしたい？
自分の価値観、意味を持つものを信じよう。



がんばりすぎのサイン

* がんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない、イライラする。

* 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう。

こんなサインに気付いたら…

* それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です。

* あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか。

* 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、**早めに専門家に相談**しましょう。

- ・スクールカウンセラー相談日時 水曜・金曜／11：15～19：00
保護者の方も相談できます。まずはお電話でご連絡ください。

厚木清南高校（代）046-228-2015

- ・いろいろな相談先
 - 24時間子どもSOSダイヤル フリーダイヤル 0120-0-78310
 - こころのほっとチャット～SNSチャット相談～
 - よりそいチャット～誰にも相談できない悩みに～

【参考資料】国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」