

スクールカウンセラーだより

令和2年5月20日

はじめまして

今年度からスクールカウンセラーとして勤務しております鈴木芳子です。
どうぞよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が延長されました。全世界の人々に Stay home が求められ、皆さんも多くの時間を自宅で過ごしていることでしょう。先の見通しが立たず、このような状況が長期化する中では、気分が落ち込んだり、イライラしたり、物事をネガティブにとらえがちになったりすることが多くなります。

そこで、ストレスの多い日常生活を乗り切るための方法の一つを紹介します。それは「規則正しい生活」を送ることです。これは、健康で長生きするための基本ですが、ストレスとも大きく関わっています。「十分な睡眠」、「三食バランスの良い食事」、「適度な運動」が、心の栄養になります。

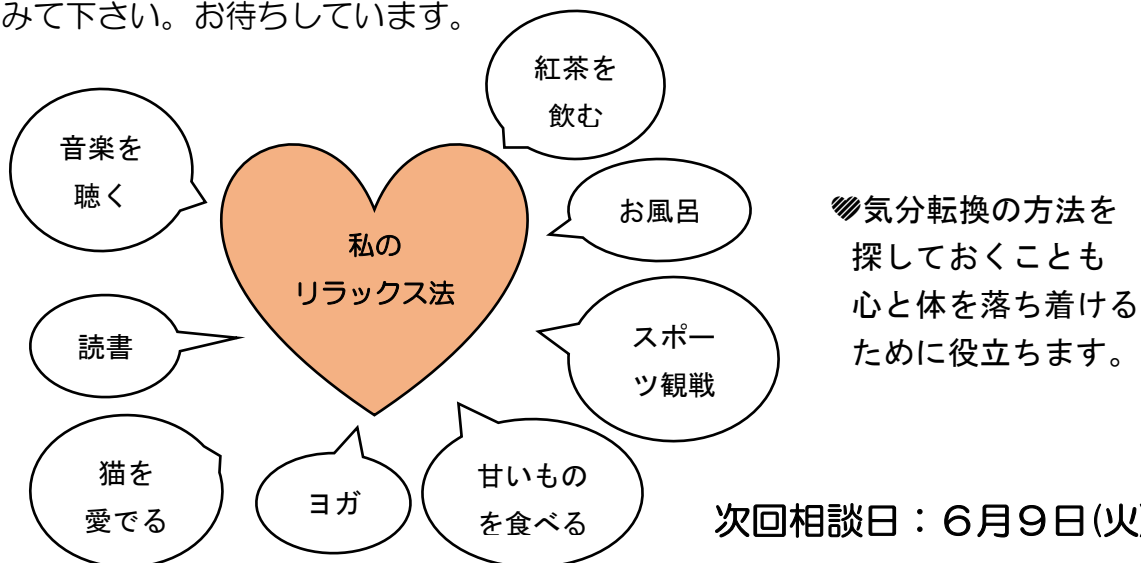
そして、早起きして太陽の光を浴びることで、体内リズムが整い、夜にしっかり眠れるようになるので、ストレスをためにくくなります。

「規則正しい生活」を少し意識して過ごすだけでも、いつか始まる学校生活の準備にもなります。

また、考え方の癖も関係しています。頑張りすぎる人、我慢してしまう人、心配性の方はストレスをためやすい傾向があります。

相談室では、認知(考え方)、行動(伝え方)、情動(イライラした気持ちを静める)のエクササイズを使って、ストレスとうまくつき合うお手伝いをしていきます。

その他、何か気になっていること、困っていることがあったら、相談室を訪れてみて下さい。お待ちしております。



次回相談日：6月9日(火)

6月23日(火)