



長引く自粛生活で、不調を感じていませんか？

収束の兆し^{きざ}が見通せず、先が見えないことでストレスを感じていませんか？
人とのコミュニケーションでストレスを解消していた人は、今までのようにストレスを
発散することが難しいかもしれません。

不安、落ち込む、眠れない、何をやっても楽しくない、食べられない・・・
自分が感染したり、感染源になってしまうかもしれない不安や恐怖、
自粛生活による生活環境の急激な変化、経済状態の悪化 など



誰もが経験したことのない状況にいる私たちすべてが、メンタルヘルスの不調に陥る可能性
があると言えます。ストレスにさらされた時、他人に攻撃的になるのは自然の反応ですが、
自分にも他人にも優しさをもって接することが大切です！！
自分だけではなく、周りの人の変化にも気づいてあげられるといいですね。

【対処法】



- ・生活リズムを整える = 十分な睡眠、規則正しい食事、適度な運動を意識する
- ・「嫌だな」「しんどいな」と感じて、その感情は否定せず、そのまま受け止める
- ・できないことではなく、できることに目を向ける
- ・人と会う機会が減り、孤立する → オンラインで友達と会話するのもいいかも！
- ・イライラ、不安は当然の反応 → 永遠に続くわけではない！
- ・一人で抱え込まず、社会的なサポート(電話相談、医療機関)もたくさんあります



★ もちろん、学校に連絡しても OK

期末試験を終え、登校の機会が少なくなりますが、修悠館の先生たちはいつでも
生徒みなさんのことを心配しています。先生達をぜひ頼ってくださいね！！

☎ 045(800)3711 悠コール 045(800)3721