

### はじめまして

4月から本校のスクールカウンセラーになりました武藤優子です。どうぞよろしくお願ひいたします。でも、新型コロナウイルスのため休校。しばらくお会いできない状態が続きます。何か“こころ”のことでお伝えしたいと思ひ、おたよりを出します。高校の勤務は初めてで、みなさんの心に届くかどうか少し心配ではありますが……。

### 新型コロナウイルスのための休校でおこりやすい“こころ”

- ……不安、落ち込み、イライラなど……
- ・自分や家族や他の大事な人が感染しているのではないか。
- ・自分がうつしてしまうのではないか。うつされるのではないか。
- ・感染がもっと広がるのではないか、世界はどうなってしまうのか。
- ・逆に、のどかな日常、平和な感じ、騒ぎすぎじゃないの。
- ・親たち、大人もいやにイライラしている。きょうだいも。実は自分も……。
- ・家の中、いやな雰囲気……。
- ・こんな気持ち、私だけ？ 孤独感……。
- ・誰かと会って話がしたい。遊びたい。
- ・体だって思い切り動かしたい(運動部だぜ)!
- ・腹痛、頭痛、眠れない、食欲ない、あり過ぎる。疲れる……。 などなど……
- ・どれも、誰にでも、一般的におこることなのです(私にもほぼ全部おこりました……)。

### どうしたら、いいのでしょうか?

- ・イタリアの学校の校長先生が、こういう時にこそ、本を読んど。名作をと。私も大賛成。でも、学校の図書館も辺りの図書館も閉館。
- ・でも、やはり本を読んでみたらと。特にお勧めは、小さい時に読んだ本、絵本、マンガ本。宝物が埋まっているかも。こころがうんと鎮まります。ジブリなんかのビデオもいいかも。
- ・ウイルスの正しい情報を取ることは大事。でも、いつもいつも取りすぎると、疲れ切ってしまう、落ち込んでしまう。そういう時は、さっと切りましょう。切ってもいいのです。
- ・お天気のいい日は(悪い日も素敵)、散歩。考えごとしたり、自然を感じたり。近くに公園、川や林、畑があるといい(危険なところは行かないでね)。
- ・手仕事の好きな人は、どうぞ!手を動かすと落ち着きます。体を動かすことは勿。

**自己紹介:**武藤優子 臨床心理士 子育ての後に心理床の道へ。映画や読書が好き。スローでチープな1人旅が好きだけど最近できてない。好奇心旺盛で知らないこと知りたい。