



SC だより

村上東中学校 (Vol.1)

スクールカウンセラー 大瀧 明日美

はじめまして！スクールカウンセラーの大瀧 明日美（おおたき あすみ）と申します。今年度から村上東中学校で毎週月曜日に働くことになりました。学校が再開し、みなさんとお話するのをとても楽しみにしています！

さて新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、休校期間が続いていますが、みなさんどんな気持ちでいますか？友達に会えずに寂しい気持ちになったり、これまでのように外で自由に遊べずにイライラしていませんか？不安になったり、イライラしたりするのは、いつもとは違う急な出来事が起こったときの当たり前の反応です。そんな不安や不満とうまく付き合えるような家での過ごし方を紹介します。

家での過ごし方について

① 規則正しい生活をしよう！

長い休校期間、どうしても生活リズムが崩れてしまいがち。夜更かしせずに、朝の光を浴びて爽やかな気分を1日を始められるといいですね。なるべく普段通りに過ごすことが心を安定させてくれます。

② 孤立しないようにしよう！

人との接触を8割減らすように言われていますが、一人での時間が長くなると、ついつい物事を悪い方に考えしまうことがあります。家族や友人と話をするようにしましょう（友達とは直接会うのではなく、電話やネットでね）。不安やイライラを感じた時は、家族や信頼できる人に話してみてください。相談された人は、無理に励ましたり、否定したりせずに、気持ちを受け止めてあげてくださいね。

③ 深呼吸をしてみよう！

なかなかイライラや不安が消えない時は、その気持ちを外へ追い出す気持ちで、大きく息を吸って、ゆっくり吐いて深呼吸をしてみよう。10回くらいすると、身体の緊張が取れて気分が落ち着きます。

④ 目標はできそうなことから！

これまで通りに学校に行けないのは残念ですが、この期間を利用して、自分のやりたいことにチャレンジしてみよう。夢は大きくて良いのですが、目標は自分ができそうな、簡単にクリアできそうな小さなことにしましょう。小さな目標こなしていくと、達成感も高まります！やる気が起こらない時は、とりあえず少しやってみよう。漢字を1つ覚えるでも良いし、リズムができてきたら少しだけ目標を高めてみよう！そして頑張った自分を褒めることも忘れずに！



⑤ 思いっきり笑おう！

笑うことは様々な良い効果があると言われています。リラックス効果が期待でき、免疫力をあげることにもつながります。好きなお笑いやバラエティ番組を見て、思い切り笑ってみよう。（時間をきめて見ようね！）

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで大量の情報が流されています。緊急事態宣言が出され、私たちの行動が制限されています。このような状況では、体に現れる症状や感染の拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わっている可能性があります。そして保護者の皆さまにも急な休校に伴い、多大なご負担があると思います。保護者の皆さまご自身、ならびにお子さんのメンタルヘルスの留意点について紹介します。子どもたちの心身の安心・安全を一緒に守っていきましょう。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう！

十分に睡眠を取り、規則正しい生活をこころがけましょう。孤立するのを避け、親しい人に電話したり、他者とのつながりを持ちましょう。愚痴を言い合えるような関係が理想です。

② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう！

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

③ 不安をあおりがちなテレビなどのメディアに接する時間を減らしましょう！

テレビを消して、家族との団らんや休息の時間にしてみましょう。

④ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう！

身体の変化	頭痛、腹痛、息苦しさ、不眠、食欲増進・低下 等
心の変化	イライラ、一人を怖がる、落ち込む、ぼーっとする、突然興奮する 等
行動の変化	わがまま、落ち着かない、集中できない 等

これらはストレスを抱えたとき、子どもによく見られる普通の反応です。叱らずに、また無理に励まさないで、子どもの状態、揺れている気持ちを受け止めてあげてください。



⑤ 子どもたちの揺れている気持ちを理解しよう

どのような反応であっても「受け止める」「話をよく聞く」をしてみましょう。お子さんによっては、不安や怒りなどの様々な気持ちを素直には出せずに、親に甘えたり、わがまを言ったりして表現することもあります。最初は「このくらい放っておいても大丈夫かな」と思いがちですが、最初にしっかり受け止める事で、落ち着きを取り戻します。「表面上の反応」を受け止めてもらうことで安心し、「本当に伝えたい気持ち」を表現しやすくなったり、自分は大丈夫、不安に立ち向かえるという「自分のコントロール感」を取り戻しやすくなったりします。