

スクールカウンセラー通信

北本市立宮内中学校 スクールカウンセラー 小林 直子



今年度も宮内中学校のスクールカウンセラーを担当することになりました小林直子です。毎週水曜日に来校しますので、よろしくお願いします。趣味はキャンプとホットヨガですが、今は休憩中です。代わりに、最近は新しい料理にチャレンジしたり、ヨガのポーズでストレッチをしたりして、お家時間を楽しんでいます。

新型コロナウイルスによる臨時休校、外出自粛生活が続く中、宮内中学校のみなさんは毎日どのように過ごしていますか？このお休みの時間をポジティブに捉え、今の自分にできることを考え、ぜひ行動に移してみてください。そして、学校が再開したときには、元気に笑顔でお会いしましょう。

ストレスに負けないために

未曾有の事態により、心理学の専門家の間でも、人々の心身の健康にどのような影響が出るのか、はっきりとは分からない状況です。ただ言えることは、多くの人々が変化した生活によって多少なりともストレスを抱えているということです。ストレスによって、具合が悪くなることはよくあります。大切なことは『ストレスを溜めすぎないこと』と『溜まったストレスは解消すること』です。以下の4点に気をつけながら、日々の生活をお過ごしください。

①規則正しい生活を

十分な睡眠をとり、食事は毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。



②適度な運動やリラックスする時間を

ソーシャルディスタンスをとりながらランニングやウォーキングを。音楽を聴くこともおすすめです。



③新型コロナウイルスに関するテレビやネットを見すぎない

不安をあおりがちなメディアは要注意！心配や焦りが出てきます。正しい情報は、公的なHPで確認を！



④家族や友人と話す時間を持ちましょう

気持ちがしんどい時は信頼できる人と話すと楽になることがあります。会えない友人とは電話やメール等で連絡をとってみましょう。



今回のような非常事態では、急に辛くなったりイライラしたりやる気が起きなかったりするなど、気持ちの面の不調は起きやすいです。しかし、多くの場合は、状況の好転や時間の経過とともに改善していきます。もし、睡眠や食欲の問題が長期間続く場合や行動上の問題が顕著な場合は、学校の先生や相談室に相談するようにしてください。



北本市立宮内中学校 さわやか相談室
直通 048(543)2133