

# 相談室だより 〈特別版〉

## 自宅で過ごしている皆さんへ

新型コロナウイルスの感染拡大の収束が見られない中、5月になりました。進学、進級など新しいことが始まる季節は、誰しも心が揺れ、不安な気持ちを抱きやすいものです。今年はいつもの気持ちの揺らぎに加え、予定の変更や見通しが立たないことにより、誰でも体調面や心理面で様々な不調が生じる可能性があります。生徒の皆さんだけでなく、保護者の方も不確かな状況が続くことに相当な負担を感じられていることと思います。

新型コロナウイルス感染症が収束することが最善ですが、すぐに解消できないかもしれません。しかし、ストレスの対処法や考え方を工夫することにより、心身の不調を軽減することができます。

### ◆不安になるのは当然のこと

いつもと異なる状況の中、不安になったり、悲しくなったり、腹が立ったり、混乱したりするのは、当然です。保護者、親戚の人、先生など、自分が信頼できると思える人と話しましょう。疑問を感じたら尋ねましょう。正しい情報を得ると適切な対応ができます。

### ◆新型コロナウイルス感染拡大防止による行動制限などで起こりうるストレスの原因

- ・外出できない
  - ・友達など会いたい人と容易に会えない
  - ・映画に行けない
  - ・スポーツジムに行けない
  - ・習い事や塾に通えない
- ・期待していたことができない
  - ・部活動ができない
  - ・新しいクラスメートと会えない
  - ・旅行に行けない
- ・やりたいことがなくなった
  - ・漫画、ゲームなどに飽きた

- ・身体的な不快感
  - ・マスクが息苦しい、皮膚に触れると嫌な気持ちなる
- ・家庭内で…
  - ・兄弟喧嘩が増えた
  - ・勉強などについて親子の言い争いが多くなった

#### ◆ストレス反応として心身の不調

- ・こころ
  - ・気分が落ち込む、
  - ・怒りっぽくなる、落ち着かない
  - ・やる気が起きない
  - ・なんとなく不安な気持ちになる
- ・からだ
  - ・頭痛、腹痛
  - ・食欲がない、眠りにくい、途中で目が覚める
  - ・運動不足で疲れやすくなる

**★イライラしない努力をするより、イライラする気持ちを自覚して、適切な対処をすることをおすすめします。**

#### ◆ストレスの対処法

- ・気分転換…リラックスタイムを作る
  - ・音楽を聴く・動画を観る
  - ・本や漫画を読む
  - ・ぬり絵をする（大人用もあります）
  - ・ひとりだけの時間を作る
  - ・適度な運動…ストレッチやダンスをする
  - ・イラスト、絵を描く
- ・チャレンジ…これまでにできなかったことに取り組む
  - ・部屋の模様替え
  - ・家事手伝い、お料理、お菓子づくり、パン作り、うどん・おそば作り
  - ・編み物、裁縫、工作、プラモデル、ジグソーパズル

## ◆ストレス対処のポイント

- ・規則正しい生活…十分な睡眠と毎日決まった時間にバランスよく食べることは、身体だけではなく、ストレス解消にも有効（免疫効果も高まる）
  - ・同じことを繰り返すのではなく、いろいろなことに取り組む
  - ・「家にいるからこそできる」、「自分の気持ちの持ち方で有意義な時間になる」、「今は家族と向き合うことのできる貴重な時間である」…などポジティブにとらえる。
  - ・運動は回数や時間にとらわれない。やりやすい回数や時間を設定する
- 
- ・保護者の方は、教育、生活管理、しつけなどが家庭に集中していることで、気持ちのご負担が大きいかうかがわれます。「今できることだけやる」という気持ちで頑張りすぎないことも大切です。
- 
- ・正しい情報を…新型コロナウイルスに関する情報をインターネットやテレビで見て、気持ちが沈む場合などは、見ることをやめたり、情報に触れる時間を決めたりするなど、調節して情報に流されないこと、誤った情報を取り入れないようにするよう留意してください。

## ◆相談をしてみましょう

📍田柄中学校 教育相談室 📞相談室直通電話：090-4009-5302 (着信専用)

職員室：03-3990-4403

相談は予約制になります。まず、予約のお電話を学校におかけください。電話でのご相談となりますので、電話番号と希望の日時を、電話に出てくれた先生にお伝えください。

予約の時間にカウンセラーより電話をかけさせていただきます。

注) 新型コロナウイルスによる様々な状況により、カウンセラーが出勤できなくなった場合は、電話での対応ができません。ご理解、ご了承のほどよろしくお願い致します。

📍練馬区教育相談室 📞学校教育支援センター教育相談室：03-5998-0091

学校教育支援センター練馬：03-3991-3666

学校教育支援センター関：03-3928-7200

学校教育支援センター大泉：03-6385-4681

📍新型コロナこころの健康相談電話 📞050-3628-5672

日本臨床心理士会・日本公認心理師が相談をお受けしています。期間：5月22日まで  
(期間延長の可能性あり)