

本年度も瑞穂野地区担当になりました、スクールカウンセラーの蔵坊（くらぼう）です。  
新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。小学校で私を見かけた人もいるかもしれませんが、また今年も中学校にも勤務しますので、よろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルス感染予防のために突然学校がお休みになって、もうすぐ2か月が経とうとしています。それぞれにたくさんのストレスを抱えていることと思います。そこで今回は、新型コロナウイルスから自分の心を守るためのコツをお伝えしようと思います。

#### ① このような状況で考えられる反応

当然、不安や恐怖を感じやすくなりますし、やる気が起きない、疲れやすい、孤独感が高まる、イライラしやすいといったこともあるでしょう。あるいは不眠や食欲不振、肩こりなど、身体の不調として現れることもあります。

これらは、病気そのものへの不安、生活への不安、そして罹ってしまった時に、周りからどんな風に思われるのだろうかという不安等、様々なものが影響しているように思います。

このような状況で不安が高まる、そしてそれに基づく反応が出てくることは、とても自然なこと、正常な反応なのです。

#### ② どう対処するか

##### ★時間、場所を区切る

基本は、(自粛中ではありますが、できる範囲で)いつもと同じ生活をする事です。家の中でも、学校にいる風の時間(つまり勉強とか休み時間など)、部活動風の時間(運動したり、作品を作るなど)自宅でのんびりする時間(普段は忙しくてあまりゆっくりできませんか?)など意識してみましょう。生活リズムはある程度一定であることが、心と身体のバランスを保つ上で重要だと言われています。朝から寝るまで、ずっとパジャマの人はいませんか?きちんと着替えて、顔を洗って過ごしましょう。同じ部屋ですべてを行うのではなく、勉強する部屋(ゾーン)、リラックスする部屋(ゾーン)、運動する部屋(ゾーン)と分けてみるのもよいでしょう。

※リラックス、好きなことをする、とっても大事ですのでお忘れなく!

##### ★新型コロナウイルス情報から離れる時間を作る

テレビやネットでは、新型コロナウイルスの情報がたくさん飛び交っています。もちろん関心に向け、適切な情報を入手することは大切なことです。しかし、同じような情報に(ポジティブな情報ばかりではありませんので)触れ続けることで、必要以上に不安になったり、今やるべきことが考えられなくなったりしてしまうこともあるでしょう。上記の生活リズムで生活し、メディアから離れることで、自分を取り戻す時間を作りましょう。

##### ★不安・愚痴は吐き出してよい

「皆不安な中頑張っているのだから」「テンション上げて楽しもう」という考えは、間違いではありません。しかし、自分の中にある不安、疲れ、不満を無視してはいませんか。どちらも大切な気持ちです。不安、愚痴にも目を向け、吐き出してみましょう。

★未来のことを想像しよう

あまりにも自粛ムードが高まってくると、心まで自粛？ムードとなり、やってはいけないこと、できないことに目が向きがちになるでしょう。しかし心は、想像は、自粛する必要はありません。収まったらここ行きたいな、学校に行ったらこうしたいな・・・などいろいろ想像してみましょう。どこか行きたいところの計画を練ってもいいかもしれません。

以上、今考えられることを簡単にまとめてみました。これ以外にも、きっと皆さんならではの不安対策法があるかもしれません。そんなことを家族で話し合ってみてもよいかもしれません。

勤務日であれば電話相談も受け付けています。ご心配な方がいらしたら、まずは担任の先生のご連絡をお願い致します。

瑞穂野地区スクールカウンセラー：蔵坊 治花（くらぼう はるか）