



カウンセラー通信 No.2

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

突然の学校の臨時休業から3か月…。6月に入って、感染症の拡大予防に重点を置いた「学校の新しい生活様式」を取り入れた形で、ようやく通常に近い学校生活が再開されました。久しぶりの学校生活を楽しみにしている人もいますが、それとは逆に勉強や生活リズムを戻していくことに不安を感じている人もいます。また、度重なる急激な環境の変化を経験したことによる疲れやストレスも溜まり始めていると思われます。久しぶりの学校生活の中で、色々と戸惑うこともあるかもしれませんが、焦らず慌てずじっくりと取り組んでいきましょう。

コラム：ストレス反応を知ろう！

◎新型コロナウイルスの影響による休校や自粛生活等で、ストレスの溜まる日々を過ごした人もいます。そんな中、以前と比べて下のような変化があった人はいませんか？また、学校が再開して、しばらく時間が経ってから遅れて反応が出るような場合もあります。

こころの反応	行動面の反応	からだの反応
・勉強などに集中出来ない ・不安な気持ちが強い ・外へ行きたくない ・いつもより元気がない ・気持ちが落ち込む ・イライラしやすい ・落ち着かない（ソワソワ） ・ぼーっとすることが多い ・急に反抗的になる ・ちょっとしたことで泣く	・学校に行きたがらない ・遅刻・早退・欠席が増えた ・人と話をしたくない ・一方的に話し続ける ・大勢の人がいるところへ行きたくない ・一人でいることが怖い ・妙にはしゃぐ、騒がしい ・課題や宿題の提出が滞る ・ちょっとした音にも驚く	・夜眠れない、朝起きられない、昼夜逆転気味 ・途中で目が覚める ・怖い夢や変な夢を見る ・食欲がない、食べ過ぎる ・頭痛や腹痛、吐き気、体の痛みやかゆみなどがある ・体が疲れる、体がだるい ・息苦しさを感ずる ・トイレの回数が増える

※これらは「ストレス反応」と呼ばれる「心理的なショックによって現れる自然の反応」です。決して異常なことではなく心身のバランスを保つ重要な役割を持っています。強いストレスにさらされ、しんどい思いをした人にとっては、ストレス反応が現れるのも当然のことと言えるでしょう。多くは一時的なものですので、家族や周りの大人が落ち着いて、ゆっくりと冷静に温かく受け止めていただくことにより徐々に落ち着いてきます（個人差がありますが、通常は1か月前後、早ければ1～2週間程度で収まります）。

睡眠や食欲に長期間にわたる影響が出ている場合も含め、何かしら自分の変化に不安を感じる人は、遠慮なくスクールカウンセラーまで相談してください。

◎こんな時だからこそ、子どもたちに伝えたい「レジリエンス」の話

新型コロナによる先の見えない状況が続いています。また、感染拡大の第2波・第3波も心配されます。このコロナ禍を乗り切るためには「心のスタミナ」が必要だと言われています。心のスタミナと聞くと、筋肉マッチョで常に全力といった無尽蔵のスタミナや持続力をイメージする人が多いようですが、決してそうではありません。「心のスタミナ」に大事なものは、持続力よりも回復力なのです。そして、その「心の回復力」のことを心理学では、「レジリエンス」と呼びます。これ自体は誰もが持っている「心の力」で、もともと私たちに備わっているものです。

色々なことで気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして、心の健康が下がっても、人はそこから回復することができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だからこそ、レジリエンスの力を働かせる生活を送ることが大切になります。そのためのポイントを簡単に紹介します。

- ① 人とのつながりを大事にしよう（不安を感じたら、家族や先生、友人に話してみよう）
- ② 規則正しい生活をしよう（レジリエンスは規則正しい生活と密接な関係にあります）
- ③ ゲームやスマホの使用時間をきちんと決めて、それを守ろう（やり過ぎは厳禁です）
- ④ リラックスできることをしよう（気持ちが落ち着かない時は、気分転換や深呼吸をしよう）
- ⑤ 積極的に人の手伝いや手助けをしよう（レジリエンスを育てることにつながります）

※心と身体および生活リズムを整え、心の回復力に磨きをかけて、互いに思いやりの気持ちを忘れずにこの先の見えないコロナ禍を一緒に乗り越えていきましょう。

・相談の予約について

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはSCMの水井先生までお願いします。

面談場所は南校舎1階の保健室の並びにある「相談室(ほっとステーション)」となります。

《 スクールカウンセラーと相談できる日 》

7月3日（金）、7月17日（金）、9月4日（金）、9月11日（金）など

※ ほぼ毎週金曜日に中学校へ来ています（長期休暇を除く）。**感染症拡大防止にご協力ください**



・相談室における感染症予防について

- ① リーシャルディスタンスの確保：対面で座った時に2m程離れるようにイスを設置してあります
- ② マスクの着用：相談時にスクールカウンセラーもマスクを着用させていただきます
- ③ 部屋の換気について：相談者の了承を得た上で、可能ならば相談開始時より換気します
- ④ 手指の消毒について：面談開始時および終了時に消毒液による消毒をお願いしています

・保護者の皆様へ

保護者の方もご相談いただけます。お子さんについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。

相談ご希望の方は、学校までお電話にてご連絡の程よろしく願いいたします。

学校TEL 028(622)6542

※相談の開始時刻は 9:30～15:30 の間で予定しています。