

令和 2 年 5 月 7 日発行

宇都宮市立国本中学校

こころの教室だより

5 月号

今年に入って、新型コロナウイルスの感染が世界中に大きな影響を及ぼしています。日々報じられる感染者数、医療事情、経済情勢など不安が高まるばかりです。

皆さんも、入学・進級してからすぐに休校に入ってしまいましたが、おうちでどのように過ごしていますか？体調はいかがですか？

非常事態宣言も休校も延長されることが決まりました。まだもう少しの間、新型コロナウイルスとの付き合いが続くのではないかと思います。ストレスも高まるでしょうが、上手に発散しながら乗り切っていきましょう。学校が再開された時に元気な皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



学校の休校中もこころの教室を開設しています。ご心配、気がかりなことなどありましたら、ご相談ください。電話でのご相談にも応じます。
(感染防止対策に配慮致します)

相談日 : 金曜日

5/8	5/15	5/22	5/29
6/5	6/19	6/26	

(変更があるかもしれません)

相談時間 : 9:10～15:00

場所 : 1 階保健室の隣 (こころの教室)

★担任の先生かスクールカウンセラー担当高瀬先生にあらかじめご連絡ください

新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために

◆生徒のみなさんへ◆

＜こんなことはありませんか？＞

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 頭が痛い | ☐ 食欲が落ちた |
| ☐ 落ち着かない | ☐ 眠れない |
| ☐ イライラする | ☐ こわい夢をみる |
| ☐ 不安 | ☐ ひとりぼっちの気がする |
| ☐ 気持ちが落ち込む | ☐ やる気が出ない |
| ☐ 感情の起伏が激しい | ☐ 集中できない |



一般的なストレス反応です

このような状況の場合、
全く現実的で当たり前のごく自然な反応です。
この困難な状況を精一杯うけとめようとして
いる証です

この時期を上手に乗り切るコツ

①普段通りの生活を規則正しくしましょう

しっかり食べてちゃんと寝ること・身体を動かすことはとても大切なことです

②自分に合ったストレス対処法をたくさん見つけましょう。

対処法をたくさん持っている、安心して過ごせます。

1つのことだけに熱中し過ぎないように気をつけましょう

③頑張りすぎのサインに気づきましょう。

*どんなに頑張っても気持ちが落ち込んでやる気が全く出ない

*いつもより集中できない、イライラすることがずっと続く

*人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

★一生懸命頑張ってきた何よりの証拠です。気づかないうちに
疲れがたまってしまったのでしょう

身近な人に話して相談してみましょう



◆保護者の方へ◆

お子さんへのケアのコツ

①気持ちを尊重しましょう

・不安、悲しみ、いらだち、怒りなどがあることは自然であることを伝えてください

・子どもが話したい時に、耳を傾けてください

・どんな気持ちもまずは否定せず聞いてください

②自律・自立を支えましょう

・大人が先回りし過ぎず、決めつけ過ぎないように気をつけましょう

・家での過ごし方などを一緒に考えながら、子どもの自主性を尊重しましょう

③お子さんの頑張りすぎのサインを見つけたら、必要に応じて専門家に相談しましょう

◎大人も疲れています。大人のケアも必要です

ご自身の頑張りすぎのサインにも十分気を付けてください