令和２年５月 22 日　　　　　　　新宿西戸山中学校　スクールカウンセラー　七尾 美絵

❀スクールカウンセラーだより❀

皆さん、こんにちは。今年度は、**兎本 SC（月・水）、七尾 SC（火）、加藤 SC（金）の３人のスクールカウンセラーが相談活動を行います**ので、どうぞよろしくお願いします。学校再開後にお会いできるのを楽しみしています！

新型コロナウィルス感染拡大防止対策による休校や外出自粛で、いつもと異なる生活が続いていますね。このような状況では、腹痛や頭痛、不眠、食欲不振、過食などの体調不良、不安になって泣いてしまったり、一人になるのが恐くなるなどの気分不安定、欲求不満がたまって攻撃的になったり、わがままを言ってしまうなどいつもと違う行動を取ることがあるかもしれません。しかしこれらは、今回のような**災害時ではよく見られる正常なストレス反応・行動**と言われています。

難しい状況とうまく付き合うには、**人とつながっていると感じられること、自分にできることがあると感じられることが大切**です。良い状態を保つためには、生活のリズムが乱れないように１日のスケジュールを大まかに作り、その中で好きなことを自分のペースで楽しんだり、活動を自分で決めることができるといいですね。

同時に、**周りの大人もサポートが必要**です。親が一杯いっぱいな気持ちになると、子どもに注意が向かないことがあるかもしれません。イライラや緊張で子どもとぶつかりそうになったり、恐怖や不安、心配がある時は、信頼できる人と話したり、超ラジオ体操や筋肉体操、ストレッチなどで身体を動かして気分転換をしたり、１人になり静かに深呼吸をして気持ちを落ち着かせるのもよいですね。

コロナウィルスに負けない心で頑張りましょう！

（参考：Save the Children）