

相談室だより

令和2年5月15日
新宿区立西新宿中学校
スクールカウンセラー
津田智彰 木村寛子

特別号

～感染症に対する心の持ち方～

西中のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。新型コロナウイルスの影響を受けて学校がお休みになってしまい、いつから普通に登校できるんだろう??と、不安に感じている人も多いと思います。友達と会えなくなったり、楽しみにしていた行事がなくなったりして、残念な思いをしたり、イライラする人もいると思います。

突然の出来事だから気持ちが追い付かず、悲しくなったり、イライラしたり、不安になったり、いつも以上にいろんな気持ちがウズウズしているのも、この状況だからこそ当たり前前に起こることです。だから、自分がおかしくなってしまったのかな?と、必要以上に心配にならなくても大丈夫です。特別な状態だから起こる自然な気持ちなのです。

そこで、「レジリエンス」のお話をします。

レジリエンスとは、「心の回復力」と言い、誰でもみんなが持っている心の力です。いろんな出来事が起こる中で気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、心の健康が下がっても、そこから「心の回復力」を働かせて回復していくことができます。こんな時だからこそ、レジリエンスを働かせて生活を送ることが大切です。

レジリエンス（心の回復力）を高めるポイント

① つながりを大切にしよう

家族といろいろな話をしたり、友達と SNS 等を通して時間を決めて連絡を取りあったりするのも良いでしょう。

② 規則正しい生活をしよう

朝早く起きて、早く寝ること、食事も3食きちんと決めて、それを守ることもレジリエンスを高めます。

③ ゲームやスマートフォンは時間を決めて楽しもう

ゲーム類は気分転換ができて楽しめるものですが、ダラダラ長時間やってしまうと生活習慣の乱れにつながるのを気を付けましょう。

④ リラックスできることをやろう

眠れない時や気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法を裏面に紹介しています。おうちの人と一緒にやるのも良いので、ぜひやってみてください。

肩のリラックスマ法

- ①椅子に座ったまま両方の肩をグッと上方向に思い切り上げます。
- ②ちょっときついなと思う所で1～5を数えます。
- ③ストンと両方の肩を下げます。
- ④力が緩んだ状態を味わいます。

※この①～④を2、3回繰り返しましょう。これは、体の一部分に力を入れてから、一気に力を緩めることで体のリラックスマ状態を引き出す方法です。顔や、腕、太ももなど、いろいろな部分でも行えます。

自分なりのリラックスマ法を大切に

音楽を聞く 日記をつける 絵を描く おしゃべりする よく寝る ペットと遊ぶ
空を見る 深呼吸をする ヨガをする ストレッチをする 大好きなスイーツを食べる
歌をうたう ゆっくりお風呂に入る など、それぞれのリラックスマ法を見つけて、バリエーションを増やしておくことが大切です。

～保護者のみなさまへ～

昨今の新型コロナウイルスの影響を受けて、様々な取り組みが行われ、保護者の方々も大変な状況のことと存じます。先の見えない休校や外出自粛生活の中で、子供たちもさまざまな不安やストレスを抱え、いつもと異なる反応や行動が見られることがあるかもしれません。これらの行動は特別な状況下でのごく自然な反応であることを知っておくことが大切です。

例 ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す。

- ・いつもより、すぐに泣く、怒る、甘えが強くなる、わがままになる、など気持ちの不安定さがみられる。

★このような不安やストレスを子供が抱えた時は…？

- ・子どもの心配事を確認する。「何か心配なこと（気になること）ある？」
- ・安心できるような言葉がけや、手助けをする。「そうだよね」「一緒に考え（調べ）よう」
- ・衣・食・住を満たし、可能な限り規則正しい生活習慣を維持する。

また、保護者自身のストレスケアも重要です。上に書いた心の回復力やリラックスマ法の話は大人でも同じですので、ぜひお子様と一緒に活用してみてください。

★スクールカウンセラーによる電話相談を実施します★

下の電話番号と日時をよくご確認の上お電話ください。

電話番号：03-5330-0121（相談室直通） 担当カウンセラー：津田智彰

・5月22（金）13:00～15:00 ・5月29（金）10:00～12:00

引用・参考

- ・日本心理臨床学会 <https://www.ajcp.info/heart311/>
- ・日本臨床心理士会 <https://www.jscpp.jp/>
- ・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>