

相談室便り

スクールカウンセラーより

2020・春



2020年度が始まりました。ご入学・ご進級 おめでとうございます！

自粛の春も大切な時間として過ごしたいですね。

まばゆいばかりの春爛漫ですね。にもかかわらず、新型コロナウイルス感染拡大防止の一環としての自粛生活はまだしばらく続きそうです。かなり特殊な幕開けとなった新年度、活動を制限せざるを得ないことの多い日々ですが、みなさんお元気ですか？

少し残念な今の瞬間も、一生の中のかげがえのないひとコマです。さて、どう過ごしましょうか？ スクールカウンセラーからヒントを挙げてみます。よろしければ皆さんからのヒントも教えてくださいね(このお便りの末尾にスクールカウンセラーへの連絡方法が書いてあります)。

もしかして今、少し落ち着かない気分ですか？

でもそれは当然のことと言えます。では上手に過ごすには？

新型コロナウイルスの影響で、今世の中のいたる所に、ストレスやフラストレーション、不安な雰囲気、不安な霧、気が漂っています。そもそもストレスやフラストレーション、不安は、生きて活動していく限りつきもので、皆さんも常にそれなりに抱え、それなりに対処してきたことと思います。活動のための一種の原動力とも言えます。

ただしストレスやフラストレーション、不安は、その量や質などによって扱いにくさが異なります。困ったことに、現在の、新型コロナウイルスの流行によるこれらは、「厄介」とランク付けられそうです。したがって、もしあなたが今、いつもに比べて少し落ち着かなかったり、いらいらしやすかったり、寂しかったり、気分が沈んだり、あるいは妙にハイになりやすいとしても、何ら不思議ではありません。この厄介な状況下では、普通に陥りやすい状態だと言えますので、ひとまずご安心を。

その一方で、ストレスやフラストレーション、不安は、取り扱い方によっても厄介度に違いが出ます。となれば、何とかこれらをうまく取り扱いたいものです。そして、たとえ制限の多い日々であっても、できるだけやりたいことをやり、充実して過ごしたいですね。活動性も創造性も潤沢な年代にある皆さんには、特に上手に過ごしていただきたいです。そこで、ヒント！ 以下のような工夫はいかがでしょう。

☆ 正しく情報を把握する。しかしむやみに情報に触れ過ぎない。

まず、コロナウイルスについては、信頼できる情報メディアに触れ、その上で、今自分が何をすべきか、何をすれば良いのかを明確にしましょう。

一方で、コロナウイルスに関するメディアに長く触れていると、ストレス、フラストレーション、不安も強くなってしまいますから、正しい情報を元に「こうしよう！」と決めたら、それ以上の情報メディアへの接触は避けるのが賢明でしょう。そして意識を別の方、あなたの大事な何かに向けるのが良いでしょう。





☆ 頭の中を散らかさない。頭の中の手綱を取る。

休校になり、強制的なルーティンワークにはめ込まれない、自由に思考を巡らすことのできる今の状況は、創造的で素敵な状態ではありましょう。しかし、一歩間違えると、頭の中にとめどなく考えが沸き上がったり、方向感覚を失ったりし、收拾がつかなくなりやすい、危うい状況にあるとも言えます。思考と行動とのバランスをどう図るかについて、その好みは各人各様ではありますが、でも、ずうっと先々のことまで空想したり、これから何をしようかグルグル思いあぐねたりする内、実際には何一つ行動していないにもかかわらず、摩耗し疲弊してしまう、というのは嫌ですよ。

意識して頭の中の手綱を握りましょう。今日とか今週することをリストにしたり、優先順位をつけたりしてみると、事は案外シンプルに把握しやすくなり、行動もしやすくなると思います。また、何か一つのことをしているときは、そのことに集中し、余計なことは考えないようにするのも良いですね。もし余計なことが思い浮かんでそれが良さ気なアイデアだったとしたら、取りあえずメモしておいて、後で見直すなどの工夫をするのはいかがでしょうか。

以上のようにして、頭の中の手綱を取り、集中すること、集中とリラックス(気まま)を切り替えること、集中する対象によって気持ちのシーンも切り替わることを繰り返すと、次のような嬉しい結果を得られる可能性があります。

- ・パフォーマンスが向上する。はかどる。そればかりか、ストレスやフラストレーション、不安に侵食されにくい心の状態が培われる。
- ・お仕着せでない、あなたなりのルーティーンを獲得することにつながる。これは、あなただけの新しい適応の在り方を見つけることでもあるでしょう。

☆ 健康的な生活様式を保つ。ところで何か思い切り熱心にやっていますか？

お休み中ならではのゆったり感も楽しみつつ、朝起床する、夜は十分に眠る、食事はしっかり摂る、日中を中心に思い切り活動する、といった健康的な生活様式を保ちましょう。また、ネットやゲームのやりすぎは禁物ですよ。

と、言うのは簡単ですが、いつものように活動できない上、休みが長くなっているだけに、メリハリがつきにくくなっているかもしれません。そんな場合は、少し過激に何かに取り組んでみるのもよからうと思います。良質なリラックスは、良質な集中とセットでもたらされる傾向にあることですし。Stay Home しながら、あるいはオープンエアの安全な環境で、思い切り熱心にあなたを注ぐ対象は少なくないはずですよ。

「一日9時間英語漬け」「ネット活用してダンス」「毎日料理に邁進する」「日本史を極める」……候補は限りなくありますね。あなたを呼んでいる課題は何ですか？

☆ 外の空気と仲良くなっておく。工夫して運動多めにね。

活動の自粛は閉塞感を伴いがちです。そして閉塞感は、客観性の低下や、負の情緒を連れてきそうです。そんなときだからこそ、特に外の空気との疎通を良くするよう心がけましょう。

たくさん身体運動をしましょう。安全にウォーキングやジョギング、キャッチボール、筋トレ、縄跳びなどの運動をしましょう。また、外気に親しみましょう。窓を大きく開けて外の空気を深く吸う、燦燦と降り注ぐ日光を浴びる、新緑の伸びに注目する、空や月や星を眺める、といったことは、きっとあなたと外の世界との壁を低くします。気分も爽やかになりますね。



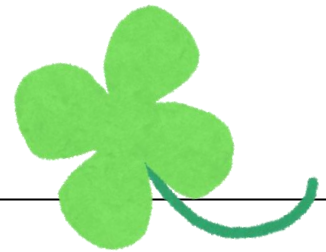


☆ 人とのつながりを大事にする

家族や友達とお話していますか？このお休みは、どうしても独りで過ごすことが多くなるかと思います。独りで過ごすのも貴重な時間と言えますが、人とつながっていることは精神的な健康、ひいては生活全般の健康に不可欠です。

生の交流に限らず、Line等を通じての対人交流はいつも以上に有効だと思われます。顔が見えない媒体での交流、特に互いに顔を合わせる機会が少ない状況下ですから、使う言葉をよく選びながら交流しましょう。ストレス、フラストレーション、不安があるときは、いつもに比べて、言葉がきつくなりがちだし、また、きつい言葉に傷つきやすいと思います。ですから、あなたの優しさや、相手を想う気分が伝わる伝えを心がけましょう。

併せて、Line等を通じてなら、大きな声のおしゃべりも、おおらかに笑うのも大丈夫。たくさん話して、たくさん笑い合いましょう。



そ う だ ん 室 の ご 案 内

どうぞお気軽に来室してください。

スクールカウンセラーは5月7日木曜日に学校に来ています。

場所 相談室 2階 図書室の近く

相談できる日時 木曜日 11:30～17:00

