

みなさん、こんにちは。臨時休校が5月31日まで継続となっています。今日もお便りの形で、スクールカウンセラーからお知らせします。

休校中のこころのケア 2

感染症や自粛が続くことに伴い、不安やストレスが大きくなる可能性があります。前回に続き、今回は主に行動面にあらわれるサインを**チェックしてみましょう！**

コロナ関係の情報が気になって、ネットなどでしきりに見てしまいますか？

ゲームやスマホを使っている時間が増えていますか？



課題などやろうとしていることに集中できないことが多いですか？

夜寝る時間が遅くなったり、夜中に起きたりしていますか？

極端な夜型で家族とあまり会わなかったり、部屋に閉じこもっていますか？

家族とのケンカや言いあい、家でのイライラが増えていますか？

生活を整え、人とつながり、ストレスを独りで抱えないようにしましょう。今月は、感染症第一波のピークを経て、「新しい日常」への過渡期です。遅寝遅起きになっているひともいると思いますが、学校再開に向けた準備をしていきましょう。



ストレスを軽くするヒント集(参考になる Web ページのご紹介)

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① 感染症流行期にこころの健康を保つために(日本赤十字社)
カラフルな絵で、お勧めと避けた方がよいことが分かりやすくまとまっています。
短縮 URL https://ux.nu/H6b2x</p> | <p>② 落ち着くための3つの方法(兵庫県立大学 富永教授のストレスマネジメント Blog)
絵と解説付きでリラックス法、呼吸法が紹介されています。
短縮 URL https://ux.nu/GHxIs</p> |
| <p>※「高校生向けリーフレット」(千葉県教育委員会、高校の HP で紹介されています)もぜひ読んでみてください。</p> | <p>③ レジリエンス(静岡大学教育学部 小林先生) ストレス時代に注目される「レジリエンス」(心の回復力)から、「考え方」のエッセンスを紹介しています。
短縮 URL https://ux.nu/aqUr3</p> |

スクールカウンセラーへご相談のある方は、まず学校の先生まで連絡してみてください。学校再開後は対面での相談が可能となる見込みですので、また改めてお知らせします。

★保護者のみなさま 現在、在宅勤務や働き方の変化、休校などによって、大人もストレスをためがちです。生徒は学習でも、自律や自己管理が普段以上に求められ、大人も子どももイライラしがちです。スクールカウンセラーでは、保護者の方からのご相談にも応じてまいります。お子さまのことでご相談がありましたら、どうぞご連絡ください。

