

カウンセラー便り no. 1

2020年5月

スクールカウンセラー：別宮 幸徳（べっく ゆきのり）

* 休校期間中のこころの健康について *

新型コロナウイルスの流行によって学校が長期間休みになり、生徒のみなさんは家で過ごす時間がとても長くなっていると思います。それに伴って、こころや体に様々な変化が生じ、時には辛くなることもあると思います。そこでこの便りでは、そうしたことに対してどのように考えたらよいかをお伝えしたいと思います。

【何が大変か】

◆ こころの変調：不安感、緊張感、イライラ、気分の波……自然な反応

ウイルスという目に見えない怖さが迫ってきていること、学校に行けず勉強や部活ができないこと、生活にいろいろな不便が生じていること、外出できず友だちにも会えないこと等々、こころ穏やかでいられないのは無理もないことです。決して異常でも病気でもなく、こうした状況では自然な反応です。

◆ 体の変調：眠れない／寝すぎてしまう、食欲がない／ありすぎる、吐き気や腹痛が出る、動悸や息苦しさがある……体がこころを表現する

こころの変化は体にも出ます。不安や緊張が続くと、こうした症状が出る場合があります。

◆ 家族との関係の難しさ

もともとあった家族関係の難しさが、自宅にいる時間が長く外出もできないため、ますます難しくなる場合があります。

◆ 不安な情報ばかり入ってくる、見通しが立たない

テレビのニュースやSNSの情報を見ていると不安になりやすくなります。いつになったら元に戻るのか、先の見通しも立たないので、よけい不安感が増します。

◆ 気持ちの持って行き場がない

友だちとも会えず、LINEのやりとりでは足りなくて、家族に話すのも限界があり、つらい気持ちの持って行き場がありません。

では、どうしたらいいのでしょうか？ ↓

カウンセラー便り no. 1

【こういうやり方もあるかもしれない、という提案】

◆ 勉強も楽しみも、時間を区切って行なう

何時までやる、と区切ることで生活にリズムが出てきます。自分で自分をコントロールする感覚が少し持てるかもしれません。やろうと思っていたことができてできなくても、時間が来れば次のことに切り替えるのです。

◆ 体を動かす工夫をする

家の中でも外でもやりやすいことで構わないので、体を動かす時間を作ると良いかもしれません。体に良いだけでなく、気分転換にもなります。

・散歩は気分転換にとっても良いです。ただ歩くだけでは物足りないなら、スマホで写真を撮ったりしてもいいかもしれません。自転車で近所を走るのもいいでしょう。

・天気の良い日や夜だったら、自宅で筋トレする手もあります。

・運動部に所属している人は、一人でできるトレーニング・メニューを作ってみてはどうでしょうか。

◆ 自分の好きなことを大事にする：メリハリをつけて

ふだんから好きでやっていることは、大事にしていると思います。ただ時間を区切ってメリハリをつけた方が良いでしょう。

◆ 家事を手伝ってみる

すでにやっている人もいると思いますが、時間がある分家事を手伝ってみてはどうでしょうか。親の評価が上がって関係が良くなるし、生活のリズムにもなります。

◆ ネットやテレビの情報は慎重に

コロナ関係についてはネットやテレビが情報源になります。ただ、噂に過ぎないことや、誤っている情報も少なくありません。うのみにせず、慎重に受け取った方が安全です。

◆ 家族以外の誰かに話を聞いてもらう

これが難しいところですが、できると良いです。友だちと会えなくても、時々電話で話せたら良いかもしれません。LINEなどSNSは手軽ですが、文字だけなのでどうしても限界があります。