

相談室だより vol. 1

令和2年5月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

新型コロナに負けないために～親子でできるストレスコーピング～

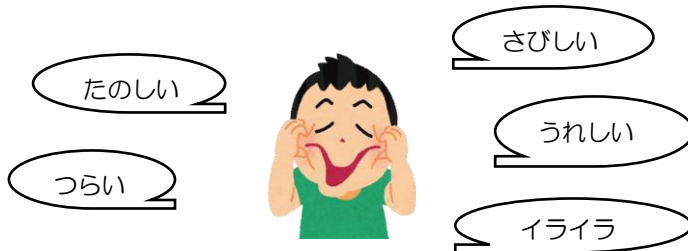
はじめまして。文林中のスクールカウンセラーの紹介をします。碓井 裕一（うすいゆういち）と、増田 明佳（ますださやか）です。毎週月曜日、水曜日、木曜日にきます。どうぞよろしくお願いいたします。

緊急事態宣言がだされ、非日常の連続の中、みなさんの心身に変化はないですか。ストレスを感じ不安や怒りなどで落ち込むことは自然なことです。ストレスで生じる反応は気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障がでる場合もあります。「不安だ」「いつもよりイライラする」「怖い」など普段より強くでるときは相談してください。

今回は新型コロナに負けないために『セルフケア』についてお話しします。自分の状態をチェックしてみましょう。

① 自分の気持ちに気づいて、表現する

今の気持ちを表現する



どんな気持ちも大切に！！

自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります

② 自分に合ったストレス対処法を見つける

あなたに合った方法は？

- | | | |
|-----------|---------------|-------------|
| ★音楽を聞く | ★日記をつける | ★絵を描く |
| ★おしゃべりをする | ★よく寝る | ★ペットと遊ぶ |
| ★空をみる | ★深呼吸をする | ★ゆっくりお風呂に入る |
| ★ストレッチをする | ★大好きなスイーツを食べる | ★歌を歌う |
- など



ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます

③ 他の人とのつながりを維持する

つながりを大切に

- | | | |
|--------|---------|----|
| ★友達 | ★先生 | |
| ★趣味の仲間 | ★家族や親せき | など |

つながりを維持するには・・・

- | | | |
|-------|------|-----|
| ★LINE | ★メール | ★電話 |
| ★SNS | ★手紙 | など |

一番強力なストレス対処法は、社会とつながりを持つこと！！

④ セルフケアできていますか？チェックしてみましょう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラクセス方法を実践している | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないにしている | <input type="checkbox"/> 日記をつけている |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 周りのサポートが得られている |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている | <input type="checkbox"/> 困ったときに助けてくれる人がいる |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している | <input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ | <input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている | <input type="checkbox"/> カフェイン、薬を過剰摂取しないように気を付けている |

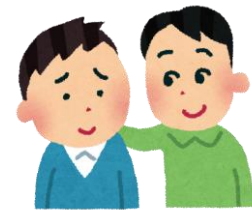
⑤ 相談してみることもセルフケアです

こんな時は相談を

★2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている

★大切な人や自分自身を傷つけてしまう

など



サインに気付いたら・・・

★それはあなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです

★一人で抱え込まず、信頼できる家族や周囲の大人、または先生に相談しましょう

(参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部 HP「新型コロナに負けないために セルフケア編」)

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスのような感染症が流行している場合には、身体症状への対応や感染防止対策に注意が向きがちです。また、感染防止のために行動が制限され、メディアから不安を強くするような情報が大量に流されます。このような場合には、感染した子どもはもちろんですが、それ以外の子どもにも大きなストレスがかかります。そのため、ストレスに関連した様々な症状を起こす可能性があります。保護者の方におかれましては、そのようなメンタルヘルスに対応していただく必要がでてくる場合もあります。多くの子どもたちは周囲の大人の適切な対応で回復します。何か気になることや不安なことなど、保護者の方もどうぞお気軽に相談室をご利用ください。どんなご相談でもまずは聴かせていただきます。

スクールカウンセラーは毎週月・水・木曜日に来室しています（事情により変更になる場合もありますのでご了承ください）。予約は直接スクールカウンセラーに電話をしていただくか、勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭に電話をして予約をおとりください。

予約可能時間帯：9：00～16：00

学校 ☎03-3821-7671（相談室直通 ☎03-3827-7721）