



青山高校相談室だより

スクールカウンセラー
菅野由里子

みなさん、こんにちは！新型コロナウイルスによる休校が続いていますが、生徒のみなさんはいかがお過ごしでしょうか？感染者増加が止まらず「緊急事態宣言」延長になりましたが、ここ1週間は2ケタ（1ケタの日も！）が続いています。そうすると緩みが出たりして再増加につながるの、本当に難しいですね。「自粛要請」だけでここまでできる日本はスゴいなぁと思います。それだけに、今後どうなるかは、みなさん一人一人の行動にかかっているわけです。

と言っても、こんなに長く家にいて友達と直に話せないのは、いくらSNSが発達してるとはいえ、かなり辛いという人もいないのでしょうか？家族の中でケンカも増えていると聞きます。「コロナうつ」という言葉も出てきました。その対策を下に載せますね。

「コロナうつ」を防ぐ主な対策(日本うつ病学会より)



- 決まった時刻に起きる
- 外出できない場合は2時間は窓際で日光を浴びる
- 「3密」を避けられるなら、一定時間を屋外で過ごす
- 日課を設定する
- 毎日同じ時間に食事する
- 電話などで人とコミュニケーションをとる
- 30分を超える昼寝や、夜間にスマートフォンなどの光を浴びるのを避ける

最後のスマートフォンはみなさんにとって一番「それはムリー」と言われちゃいそうですね😊

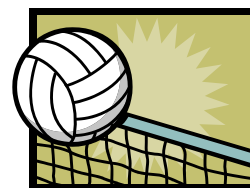
今回に限らずですが、ネットには多くの情報があり、中にはフェイクと言われるものも散見されます。新型コロナウイルス感染症をめぐるでも、医学的根拠の乏しい情報が数多く出回っています。フェイクに惑わされず、情報を見極めるための7つのポイントを紹介します。



ネット情報を見極める7つのポイント「だしいりたまご」

(外科医けいゆう先生より)

- だ ○誰が言っている？
- し ○出典はある？
- い ○いつ発信された？
- り ○リプライ欄(返信欄)にどんな意見？
- た ○たたき(攻撃)が目的ではない？
- ま ○まずは一旦、保留しよう
- ご ○公的情報は確認した？



みなさんの保護者の方にも、エッセンシャルワーカーと呼ばれる、医療従事者、警察、消防、福祉、鉄道、金融、物流、スーパー、DS他、わたしたちが生活を営む上で欠かせない仕事に従事している方がいらっしゃると思います。本当にありがとうございます。

そのためにも、今は苦しい、辛いと感じる人が多いと思いますが、

#うちですごそう #Stay Home #手を洗おう #咳エチケット
引き続きやっていきましょう！

学校が再開された時にみなさんとお会いできるのを楽しみにしています😊



新型コロナウイルスに関する心の相談窓口

★自治体の窓口「こころの健康相談統一ダイヤル」(自治体によって相談時間が異なる。0570-064-556)

★厚生労働省の「心の相談」チャット形式

<https://lifelinksns.net/>

平日午後6～9時半、土日祝日午後2～9時半

★東京メンタルヘルス・スクエアの SNS 相談窓口「こころのほっとチャット」

[LINE.Twitter.Facebook のアカウント@kokorohotchat](#)

毎日午後0～4時、午後5～9時

★チャイルドライン支援センター「チャイルドライン」(18歳まで)

0120-99-7777 毎日午後4～9時