ちょっと一息だより

カウンセラーからの手紙

令和２年４月No.1
葛飾野高校スクールカウンセラー

入学、進級おめでとうございます。新学期になりました。ですが、学校はお休み中です。新型コロナウイルスの感染拡大で、皆さんの学校生活が、むしろ生活自体が変わりました。なるべく外に出ないように、人との距離をとることなどが言われています。そんな中、「今までどおりにいかない」ことが多くなり、これまで感じたことのない不自由さを感じていると思います。

皆さんに伝えたいことをまとめてみました。

気にした方がいいこと

①『自分らしい生活』を送れていますか？

▽これまであった生活リズムが崩れているのではないでしょうか。睡眠、栄養、休息、遊び、学習、そして話したい相手と話すことできていますか？もう一度見直してみましょう。家の中で工夫できることはあります(こういう時の SNS 等)。「楽しい時間を過ごすこと」も大切です！

keyword:生活リズム、健康、免疫力アップ

② デマや行き過ぎたことを目にしたら、それを拡散させずにいられますか？

▽社会全体が不安になっている時に、不安な感情をさらに高めるような話題や必要以上に現実を楽観的に見るような話題が多くなります。SNS 上で話題になりトイレットペーパーがなくなるということがありましたね。ついつい、友達に教えたりしませんでしたか？少し冷静に考えましょう。　　keyword:メディアリテラシー

気にしない方がいいこと

③ 悪いことばかりを考えてしまっていませんか？

▽ 気持ちが落ち込んだままでいる状態でいると自然と悪いことばかりが起こるんじゃないかと不安や心配で一杯一杯になってしまいます。それだけでストレスが高くなり、疲れやすくなります。

Keyword:悪循環、負のループ

④情報を必要以上に集めてしまっている。

▽コロナがどんなウイルスか分からない→不安になる→情報集めるという流れになっていませんか？正しい情報を知ることは大切ですが、沢山ありすぎると逆にどんどん不安になることがあります。夜、寝る時間に見てしまい眠れないということも。「情報とも適度な距離」が大切です。　　keyword:不安

自分ではどうしようもない、誰にも言えないということがあれば、学校再開後に相談に来て下さい。私も③が当てはまりました。。。気にしない力も大切ですね！焦らずに。

←日本赤十字社のコロナについて。
QR コードから見てみよう。

→今、すぐ相談したい時は SNS の相談ができますよ。
「相談ほっと LINE@東京」

＊自己紹介＊

スクールカウンセラー
かつの２年生
臨床心理士、公認心理師の資格を持っています。

趣味：料理を作って、食べること(主に食べること担当)
体を動かすこと、アニメ、漫画、最近は本を読むこと。休校中の課題図書は７冊ほど。
勤務日：水曜日、時間：昼休みと放課後(それ以外の時間は要相談)

▽ 相談室や利用の仕方などの細かなことは今後、お知らせしていきますのでよろしくお願いします。

プチっと健康＞＞
生活リズムが崩れている人、眠れない、日中に眠い、昼寝をしないと起きていられないなど、ありませんか？簡単に取り入れられることを紹介します。

『太陽の光を浴びよう』

体を起こすこともでき、睡眠の質をアップさせることができます。

ポイント：午前中、１日 30 分