

令和2年5月

# スクールカウンセラーだより

SC：荒井



こんにちは、スクールカウンセラーの荒井です。

新年度が始まりましたが、学校も始まらず、外も出にくく、お家にいるしかない状況が続いています。みなさんどのように過ごされているでしょうか？

初めての経験で、不安や落ち着かなさ、イライラを感じているのではないかと、心配しています。こういった不安な気持ちは、いつもと違うことが起こると誰でも感じることです。

でも、いつまで続くか先が読めないこともあって、うまく発散できないのではないのでしょうか？

直接お話しができないので、しばらくはお便りを通して、簡単な心がまえやストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法をいくつか紹介していきます。試しながら、じっくりくるものを探してみてください。

## 1) まずは、生活リズムを整える！！

これほどお休みが続くと、つい早寝早起きから、「遅」寝「遅」起きの生活リズムになっていませんか？

気持ちはよくよく分かるつもりですが…が！



生活リズムが乱れると、勝手に気持ちも不安定になったり、よけいイライラしたりします。人間ってそういう風にできています。なので、できるかぎり平日は学校がある時と同じような生活習慣で一日を送るようにして、土日に思う存分お休みしましょう。

(普段5時起きの方は、さすがに早すぎるので、せめて7時半までに起きるとかでもOK！)



## 2) 笑えるものはないか？探しましょう！！

笑うことって、実はすごく心と身体の健康にいいみたいです。信じられないかもしれませんが、⇒のような効果があるみたいです。テレビでお笑いを見たり、Youtubeで面白い動画を見たり、友達と通話したり、Zoomで顔を見ながら話したりと、みなさんのやりやすいやり方で、“笑い”を探してみてください。

(ただ、テレビや動画の見すぎは目が疲れてしまうので、適度にしましょうね)

免疫力のアップ！

記憶力のアップ！

リラックス効果！

今後の来校予定： また来れる日が決まり次第、みなさんにお知らせします。

会えるのを楽しみに私も健康に気をつけますので、みなさんも日々の体調には気をつけて下さいね。