



2月3日は「立春」。春という言葉には何となく心弾む響きがありますね。暖かい地方では、梅や菜の花が咲き始めます。少しずつ日が長くなり、遠くに春の足音が聞こえてくる頃です。しかし、まだまだ本格的な冬は続きます。寒さは厳しいですが体調を整え、元気に充実した毎日が送れるようにしましょう。

正しく理解し、思いやりのある行動を！！



未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

新型コロナウイルス感染症への対応が長期化しています。そんな中で、感染された方やそのご家族、そして医療・介護従事者の皆さんをはじめ、私たちの生活を支えてくださっている関係者の方が、いわれの無い偏見や差別、心ない誹謗中傷やいじめ等で傷つくことがあってはいけません。新型コロナウイルスを正しく理解し、思いやりのある行動をしてください。感染のリスクは誰にでもあります。自分が当事者だったらどう思うか、そんな風に考えられると良いですね。

のうこうせつしよく
それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します
集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

マスクをしていない
と飛沫(つばや鼻水)
を直接浴びます。

特に昼食時は注意！！

食べながらおしゃべりしていませんか？

向かい合っていないくても飛沫は飛びます。

会話は食べ終わって、マスクを着けて

からにしましょう！！



心の健康について考えよう



「怒りの感情」コントロールできていますか？



思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツとしたりすることはありませんか？「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、「怒り」にとらわれて振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。「怒り」を感じたときは次の対処方を実践してみましょう。

◎その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。



◎深呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長く吐きます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



◎6秒がまんする

6秒間が怒りのピークと言われています。全く怒りの感情がなくなるわけではないですが、自然と怒りが収まります。



「よいストレス」、「よくないストレス」

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はよいものとよくないものにわけられます。よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方よくないストレスはたまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても『よい・よくない』が変わるようです。対処する方法をみつけうまく付き合っていきたいですね。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手にストレス対処！

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

2月 スクールカウンセリングのお知らせ

北キャンパス

[11~17時] 8(月)

[10~13時] 2(火)、9(火)

南キャンパス

[12~18時] 1(月)、22(月)

