

# スクールカウンセラーより生徒のみなさんへ

2020年5月

今、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、多くの教育機関では休校措置が取られています。また、緊急事態宣言を受けて、休校期間も延長となりました。突然のことに驚き、戸惑う人も多いかと思います。予想もしない出来事が起こった時、私たちはストレスを感じるものです。今回は、休校期間中に不安やストレスから「心」を守るための提案を、カウンセラーからお伝えしたいと思います。

## ①正確な情報を、適度に知ろう

TVやインターネットは情報を得るための便利なツールですが、一方で情報過多となり不安が煽られることもあります。新型コロナウイルスに関する正確な情報を得ることは重要ですが、同じような情報を追い続けられないことも大切。過剰な情報の取り入れは逆に不安を強めることもあります。今の時期は、正確な情報を適度に取り入れていきましょう。

## ②想定外の出来事に、悲しみや怒りなどを感じるのは自然な反応

予想もしない事態では、悲しみや怒り、不安、恐怖など、「ストレス」と呼ばれる様々な感情が私たちの心の中に生じます。今回のような状況下では、しごく当然のことであり、そのような感情が生じることは、現状に向き合うために懸命に心を動かしているとも考えられます。

## ③気持ちを紙に書き出してみよう

心に溜まった不安は、少しずつ吐き出していくことが大切です。うまく言葉にできなくても、「今の自分が何を心配しているのか?」「何を不安に思うのか?」と、今の思いをメモ程度に書き出すだけでも、自分の気持ちを客観的にとらえるきっかけになります。また、スクールカウンセリングを利用することも、不安な気持ちを整理していく手段の一つです。

## ④自粛期間中だからこそ、「心」のつながりを大切に

不安や戸惑いを感じているのは自分だけとは思わずに、家族や友達など、信頼できる人に話し、その気持ちを共有しましょう。メールや電話など、友達とつながりを保っておくこともよいでしょう。

## ⑤自分がこれまでに乗り越えた難しい場面を思い出してみよう

例えば、テストや試合のプレッシャーや、勇気を出して乗り越えた体験を思い出してみよう。「あの時は、どんな思いで過ごしていたかな?」「試合前日までは不安だったけれど、本番では落ち着いていたな。」といったように、不安や緊張と自分がどのように付き合ったのかを思い出すことも、今を乗り越えるヒントになるかもしれません。

## ⑥たくさん笑おう

“笑い”は心と身体の免疫力を上げ、脳の働きが活性化されることや、リラックス効果もあると言われています。鏡に向かって、笑顔を作るだけでも効果があるそうです。自粛期間、本やTVなどで（ただし時間を決めて!）少しでも笑える機会を作りましょう。

先の見えない状況下、私たちは心をフル稼働させて今を乗り越えようとしています。いつもより心と身体に疲れを感じやすいかもしれません。不調や違和感がある時は、我慢しないで周りの大人に相談してみよう。心と身体を労り、この時期を一緒に乗り越えていきましょう。