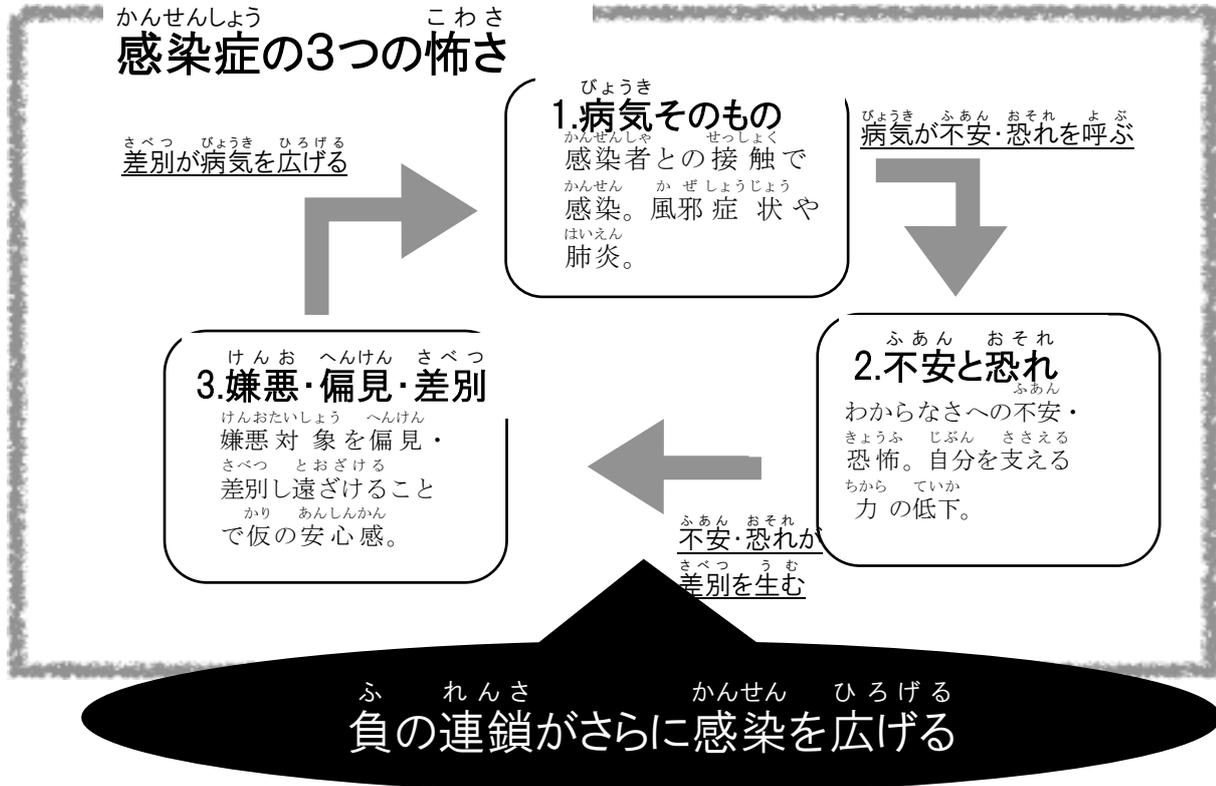


臨時休校中の『こころの健康』を保つために・・・

(スクールカウンセラー古市先生よりアドバイス)

臨時休校中は体調とともに“こころ”にも気を配り、
心身ともに良好な状態で過ごせるようにしましょう。

<感染症について知ろう！>



一人一人の行動で負の連鎖を断ち切ろう！

1. 病気そのもの → うつさないための対処をしよう。

 - 一人一人の衛生行動の徹底：手洗い、咳エチケット、人混みを避ける。
 - うつされないという意識と、自分が人にうつさないという意識。
2. 不安と恐れ → 自分を支える力を高めよう。

 - 冷静になる：深呼吸、状況の整理、様々な角度から見る。
 - 情報：悪い情報ばかりに目を向けない。情報との距離をおく時間を作る。
 - 健康を保つ：普段の生活習慣・ペースを保つ。睡眠。食事。
 - 安心できる人との関わり。運動、ストレッチ、気分転換。
3. 嫌悪・偏見・差別 → 人と人との安心や信頼関係を大事にしよう。

 - 不安を煽らない。不確かな情報を拡散しない。デマを流さない。差別的な言動に同調しない。
 - この事態に対応してくれている全ての人に敬意を払う。(食料品や医療品を売る人、医療従事者、治療を受けている人、自宅待機している人、日常生活を送るために社会を支えてくれている人など)

外出制限中のこころの健康を保つことを考えよう！

外出を制限されると、以下のような感情が生じることがあります。

- ・自身の体調や将来が心配。
- ・自由が制限されることの怒りや不安。イライラし、腹を立てたりしやすくなる。
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配。最悪な事態を考えてしまい、考えが現実離れしたり、落ち着きがなくなり、恐怖が強まる。
- ・自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまうかもしれない…と自分を責める。
- ・他の人との交流が制限されているために孤独や寂しさを感じる。

*こうした反応が生じるのはとても自然なことです。心の健康を保つために下記を参考にして、自分自身を大事にしましょう。

◎おすすめすること

- ・自分自身の体調を観察しましょう。
- ・通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
- ・十分に食事を摂り、出来るだけ運動するよう心がけましょう。
- ・何か目標を決めそれに打ち込むと、自分がしっかりやれている自信がつかます。
- ・気持ちをありのまま受け止めましょう。
- ・出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心がけましょう。(例えば絵を描く。読書。音楽。ストレッチなど。)
- ・なるべく活動するようしましょう。(例えば掃除や整理。料理。勉強、ゲーム、クロスワードや数独パズルなど頭を使うことなど。)
- ・家族や友人とのつながりを保つ。直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、LINEやWhatsAppなどで、ビデオ・音声通話をしたりする。
- ・苦しい状況であっても、笑いを忘れない。笑ったり、笑顔になるだけでも不安感やイライラ感を和らげることができます。お笑いや面白いものを積極的にみよう。希望を持ち続けましょう！

×避けた方がよいこと

- ・最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ・新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。
- ・多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを強めます。適度に情報との距離を取りましょう。
- ・不安や心配を一人で抱えないようにしましょう。
- ・周囲の人に意見や気持ちを話すようにしましょう。わからないことは相談しよう。
- ・人の意見を否定したり、自分の考えを人に押し付けないようにしましょう。