

カウンセラー室だより 特別篇

2020 年 4 月 23 日
世田谷区立 桜丘中学校
スクールカウンセラー
永田麻里 上田仁美 田代亜希

休校が続く、桜丘中学校のみなさんもいつもとちがう毎日を過ごしていることと思います。行事や習い事なども延期やお休みになったり、お友達とおしゃべりをしたりする時間も減り、不安になったり寂しい思いを抱えたりしている人も、少なくないのではないのでしょうか。それでなくてもみなさんは 10 代の多感な時期…色々なことを感じたり考えたりしていることと思います。

今回は、そんなみなさんの心が少しでも楽になるようなポイントを、いくつかご紹介します。

1. 規則正しい生活を送ろう

体が元気だと心も元気になることは知っている人も多いと思います。十分な睡眠と、栄養バランスの取れた 3 食を心がけ、体が元気である状態を維持しましょう。人と接触しないでできる運動も上手に取り入れられるといいですね。



2. 人と繋がろう

まずは家族とたくさんお話をする時間を作りましょう。話をすることは、自分の気持ちを整理して落ち着かせることに繋がります。また、お友だちとは、メールや LINE、電話などを上手に取り入れていきましょう。ただし、SNS に限度なくアクセスすることは、健康的ではありません。時には間違った情報も流れてきます。SNS を使う際は、家族とルールを決めて使用しましょう。

3. リラックスできる方法を見つけよう

毎日の心の安らぎを得るため、また心のバランスをとるための方法として、音楽を聴く、お風呂に入るなど、自分がホッとできることや好きな時間を見つけましょう。沢山見つかると、これからも自分が穏やかに過ごしたい時の力になります。



4. 自分に興味を向けよう

自分の気持ちを自分で感じとることは、とても大切なことです。イベントが無くなりがっかりしている、お友達と会えなくて寂しい、学校が休みで嬉しい、なんて人もいるかもしれません。また、「これをやっているといい」、「△△をしたい！」など、自分の新しい気持ちを発見する人もいでしょう。今できること、休校が終わったらしたいことなどをまとめてみるのもいいかもしれませんね。



5. 正しい情報を得て、自分や他人に優しくしよう

毎日コロナウイルスのことで様々な情報が飛び交っています。流れてくる情報の中には、正しくない情報もあります。大人に確認するなどして、正しい情報を得るようにしましょう。また、ストレスfulな状況が続くと、人は攻撃的になりやすくなり、また正しくない情報に振り回されて適切な行動がとれない場合もあるかもしれません。こんな時だからこそ、人を思いやり、自分を大切にする行動をとるようにしましょう。困っている人は遠慮なく周りの大人に助けを求めましょう。学校にも先生がいますので、何かあったら連絡をしてくださいね。