

カウンセリング・ルーム だより 特別号



生徒のみなさんへ

令和2年5月

スクールカウンセラー 新井里依

1年生のみなさん、はじめまして。

2, 3年生のみなさん、今年もよろしくお願いします！

新型コロナウイルスの影響で、せっかく進級・進学したにもかかわらず、学校に行けない状態が続いていますね。外出自粛で自宅にいる時間がとても長くなっています。

不安やイライラ感、ストレスを抱えているみなさんも多いのではないのでしょうか？

どうして 不安になるの？



わたしたちは、目に見えるものや目標のあるもの、先の見通しが立つことに対しては、コツコツと努力を続けることができます。

たとえば、受験や部活がそれです。つらいな…と感じても、

「合格したい！」と思ったら、受験の日まで一生懸命勉強したり、

「大会で勝ちたい！」と思ったら、大会まで練習に打ちこんだりすることができます。

でも、今はどうでしょう？ その真逆です。

「ふだんどりの生活が送れないうえに、いつまで努力を続ければいいかわからない…」
これでは、不安やストレスを抱えてもおかしくありません。



いま大切なのは、

- ★ 不安をひとりで抱え込まないこと
 - ★ ストレスをためこまず、上手に発散すること
- おススメの方法を紹介しますね！



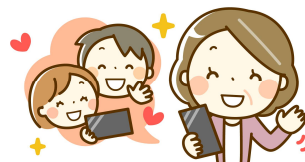
不安をやわらげる方法

- 人とのつながりを大切にする。

今はなかなか友達や先生に会えないですが、

LINE やメールを使って、信頼できる人に連絡をとってみましょう。

(疎遠になってしまった友達や祖父母とビデオ通話するのも Good!)



- 不安な気持ちを素直に話す・伝える。

不安や恐怖に感じていることを、家族や友達に素直に伝えましょう。

相手も不安がっていたら、話を聞いてあげましょう。

お互いの気持ちを理解することで、絆が深まり、さびしさが減ったり安心感につながったりします。

- 信頼できる情報のみを見る。(入ってくる情報を制限する。)

テレビやネットでは同じニュースばかりがくりかえし報道されたり、正しくない情報(デマ)が流れたりしています。

とくに今は、暗くネガティブなニュースが非常に多いです。

それをずっと見ていると、気持ちが流されて、不安がどんどん大きくなってしまいます。

「〇チャンネルの△時のニュースだけ見よう」と決め、情報に流されるのを防ぎましょう。

これだけ見よう



家でできるストレス解消法

- リラックスできることを毎日の習慣に取り入れる。

自分がリラックスできるな...と思うことを書き出してみましょう。

不安になったり、暇だと感じたり、落ち込んだりしたとき、やってみましょう。

(例：お笑い動画を見る、音楽・映画鑑賞、ストレッチ、筋トレ、ペットの世話 etc...)

※ずっとスマホはNG！ とくに夜は時間を決めて使いましょうね。



- 家で何かにチャレンジする！

家にいる時間が増えた...これは、何かにチャレンジするチャンスです！

前々からチャレンジしてみたかったことに取り組んでみましょう。

(料理、お菓子づくり、筋トレ、ダンス、読書、問題集 etc...)

続けてやってみると、「前よりうまくできた！」と達成感を得ることができます。

自分の成長を感じることで、毎日が充実し、気持ちにもよい影響がありますよ。



カウンセラーから生徒のみなさんへ

おススメの方法を試しても、気分が晴れない・不安でしかたない人もいるでしょう。

そんなときは、スクールカウンセラーとお話ししてみませんか？

スクールカウンセラーは、みなさんの高校生活を Happy にするお手伝いをします。

