

スクールカウンセラー

SC 通信

令和2年 4月

スクールカウンセラー

梅野 礼 式

生徒・保護者の皆様へ

こんにちは。今年度から緑ヶ丘中学校のスクールカウンセラーになりました梅野礼式（うめのれいじ）です。これから火曜日に学校を訪問しますので、よろしくお願ひします。

昨今、新型コロナウイルスの影響により普段の生活と異なるため、不安を感じている方も多いと思います。そこで今回は特別号として不安やストレスとの付き合い方をお伝えできればと思います。

①ストレスや不安を感じるのは当たり前のこと

人はヒマすぎるのが最大のストレスという説があります。また、外から受ける刺激が少ないことも大きなストレスになります。現在の状況は学校が休校となり（ヒマができた）かつ家にいることが多い（刺激が少ない）という、人にとってもものすごくストレスがかかる状況だと言えます。よって、ストレスや不安を感じることは当たり前と言えます。「今はストレスを感じて当然だ」と認識できるだけでもずいぶん違ってくると思います。

②注意すべき心身の変化

- ・眠れない、寝すぎる ・食欲がない、食べ過ぎる
- ・イライラが抑えられない ・不安が強くなったり急に悲しくなって涙が出る

以上のような変化が生じたらすぐに相談してください。相談先の一例をプリントの下に書いておきますので、ご参照ください。

③ストレスとの付き合い方

無理にストレスや不安をなくそうとしてもまぜうまくいきません。①でも書いていますが、まず「今はストレスを感じても当然だ」「今、自分は不安を感じて当然だ」と認識してください。そして、裏面の添付資料のような過ごし方を心がけるとよいのではないのでしょうか。また、自分でスケジュールを立ててそのとおりに生活してみるのもいいかもしれません。自分でスケジュールを立てることが面倒だという方は、学校が作成した日課表に沿って生活してみるといいかもしれません。スケジュールに沿った生活を送ることで「ヒマ」すぎるということはなくなるかもしれません。

相談先

- ・学 校

SC への相談時間は火曜日の8：00～16：45です。まずはお電話ください。適切な方法で対応します。

- ・日本臨床心理士会、日本公認心理師協会

4月20日から5月6日まで、「新型コロナこころの相談電話」を開設しています。

電話番号：050-3628-5672 午前10時～12時 午後7時～9時

毎週月曜日～金曜日（連休中5月4日～6日は実施）

新型コロナウイルスの感染者の増加や、緊急事態宣言によって長期化する自粛。専門家は先の見えない不安が続くことで、ストレスや心の不調を訴える人が増える可能性を指摘する。自粛中、心の健康を保つため、何に気を付ければいいのか。

久留米大病院の精神科医大江美佐里医師は「緊張する時間とリラックスする時間のメリハリをつけることが大切。特にリラックスタイムをいつも以上に意識して取ってほしい」と言う。感染を防ぐために人との接触を避けるなど、高い緊張状態にある人が多いが、緊張が長時間続くことは強いストレスへとつながる。主に以下の4点を意識して過ごしてほしいと言う。

1点目は、一日のどこかで、自分の好きなことをする時間を短時間でも必ず取り入れること。読書や音楽鑑賞、趣味がなければ天気の良い日に外を散歩し、景色を眺めるだけでもよい。

2点目に、食事と睡眠を大切にすること。大江医師によると、緊張状態にある時は交感神経の働きで寝ない、食べないという状況になりがち。災害時のようにカップ麺などインスタント食品にも頼りがちになる。「野菜を多めにした、健康的な食事をゆっくり食べることを気に掛けてほしい」

3点目は、ニュースに接する時間を制限すること。「特にスマートフォンなどに流れるインターネットのニュースなど、世界中の危機的な状況を見続けることで不安に陥っている人が多い。情報を得ることは大事だが、昼と夜の2回など、見る時間を決めた方がいい」と話す。

最後に、直接会う以外の手段で意識的に人と連絡を取り、つながることだ。例えば週1回、電話する相手と時間を決める。相手は普段あまり連絡を取らない人や、いざというときに頼りになる人でも誰でもいい。「特に用事がなくてもいい。人との交流を絶やさず、気持ちが孤独にならないようにすることが大切です」と話した。

2020/4/8 西日本新聞