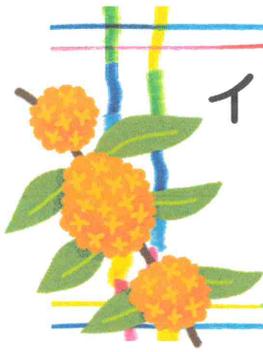


# イマジネーション

だいどうしゅうがっこう  
大桐小学校スクールカウンセラー 横り  
2020 No.3



## 【熱中症とコロナ疲れ】

ねっちゅうしょう つか  
秋の気配を感じる事ができないほど暑い日が続き、熱中症への心配から気が気でない毎日過ごしているのではないのでしょうか。まだまだ新型コロナウイルスの話題ばかりで、自分や家族が感染する不安や、外出しにくいことによるストレスはもちろん、1日に何度もテレビやネットの情報をみてしまい、心が消耗していると感じている人も多いのではないのでしょうか。

ねっちゅうしょう ふあん つか  
熱中症への不安とコロナ疲れにより心が疲弊し、ストレスが溜まっていませんか。今回は、ストレス対処法として、すぐにできる方法をご紹介します。

## <情報の取り入れ方を工夫する>

め みみ りょうほう と い かつ くふう  
目と耳と両方からの刺激は強烈です。難しい専門用語をたくさん浴び続けると、自分の中で消化できないまま、気づかないうちに蓄積され、心も疲弊してしまいます。情報過多になっていると感じたら、一度情報を入れることをやめてみましょう。

## <誰かと共有する>

だれ きょうゆう  
ひとりで考えていると悪い方向に考えがちになります。不安な気持ちをひとりで抱えず、身近な人に話したり聞いてもらうことは精神衛生上、好ましいことです。誰かと繋がることで、心をひとりにすることを防ぐことができます。また、誰かと一緒にいるだけでも効果はあります。

## <適度に体を動かす>

てきど からだ うご  
外に出て散歩する以外に、窓や玄関のドアを開けて外の空気を吸うだけでも気分は変わります。この時、歩くことや空気を吸い込むことに意識を向けると頭が切り替わりスッキリした気持ちになります。また、掃除や調理など何気ない動作の中にもストレスを遠ざける作用があります。ポイントはイヤイヤながらしないでできる動作を選ぶことです。

## <自分の楽しいと思えること、リラックスできることをする>

じぶん たの 楽しむ 思い 楽しむ  
趣味でなくても、楽しいと思えたり、リラックスできることを探してみよう。肌触りの良い毛布に包まれることや、好きなものをゆっくり味わって食べることで気持ちが落ち着きます。また、とりあえず音楽を1曲だけ聴いてみる、保存してある写真を眺める、本や雑誌を読んでみるのもひとつです。

## <日常のルーティンを大切にする>

にちじょう たいせつ  
休みの日など家にいる時間が長くなると、つつ着替えるのが面倒になってしまい、気づくと寝間着なのか部屋着なのかかわからない服装で過ごしている、そんなことはありません。朝起きたら着替える、顔を洗う、朝食を食べるなど、日頃のルーティンを継続することは心理的な安定にも貢献します。就寝時間にも気を付けて睡眠を十分に取れるよう心がけましょう。

まいしゅうきんようび じ じ ぶん  
スクールカウンセラーは毎週 金曜日の10時から16時45分まで、  
だいどうしゅうがっこう かい だちくちきしつ よこ  
大桐中学校 1階の多目的室横のカウンセリングルームにいます。

