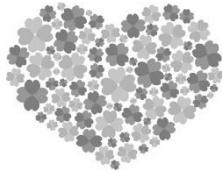


## ＜カウンセリングルーム＞通信

スクールカウンセラー 村上眞里子



井高野中学校のみなさんへ

お元気ですか？学校が突然休業になり、長い長いお休みが続きました。

部活動もなく、ずっとお家にいる生活になり、体の調子がおかしくなったり  
友だちに会えなくてイライラしたりしている人がいるかもしれませんね。



あるいは、コロナウイルスのことが心配で、不安な気持ちになって落ち込んでいる人がいる  
かもしれません。でも、大丈夫ですよ。そういう気持ちになってしまうのは、自然な反応です。  
心配いりません。みなさんには「回復する力」が備わっています。

### ●「心の回復力」の話 ●

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、多くの学校が突然休業になりました。このような「突然の出来事」が起こると、人の気持ちは知らず知らずのうちに落ち込んでしまいます。ちょっとしたことにむかついたり、不安になったり、なんとなく体調がすぐれない、イライラする…ということがあるかもしれません。ただこれは、「自然な反応」です。でも、こんな感じが続くとイヤになりますよね。

こんなときに使えるのが「心の回復力」です。これは誰もが持っている心の力です。今、こんな時だからこそ、皆さんのが持つ「心の回復力」を働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントを紹介しましょう。

#### 1. 「バランスの取れた食事」と「睡眠」を意識して、「規則正しい生活」を送りましょう。

体の健康と心の健康はつながっています。早寝早起き、三食きちんと食べることはとても大切です。

#### 2. 生活の中で「緊張」と「リラックス」を意識して、「リラックスタイム」を大切にしましょう。

「自分はどうすればリラックスできるか」をリストにしてみましょう。「ゲーム」とか「読書」とか  
「お風呂」とか…。そして「今から〇分、リラックスタイムをとるぞ～」と意識してみてください。

#### 3. ゲームやスマホを使う時間は「自分でコントロール」しましょう。

楽しいし、気分転換になりますが、長時間はNGです。

#### 4. やりたかったことに「チャレンジ」してみましょう。

「お料理に挑戦する」「お菓子を作ってみる」「身の回りの整理を始める」など…さあ、やってみましょう！

#### 5. 次に学校に行ったときに「したいこと」を考えてみましょう。

「友だちとおもいっきりしゃべりたい！」「全力で部活動をやりたい！」…考えてみてください。

#### 6. 「人とのつながり」を大切にしましょう。

家族といろいろ話したり、友だちとLINEで話したり、一人で抱え込まないで誰かに話してみましょう。  
ただし、LINEのやり過ぎにはご注意を！

#### 7. 「人の役に立つこと」は「心の回復力」を育てます。

こんな時だからこそ、お家の方のお手伝いをしてみては!?「誰かが喜んでくれる」⇒「自分のエネルギー」

★ カウンセリングルームもご利用ください。金曜日に開室しています。詳しくは学校まで。(☎06-6340-2500) ★