

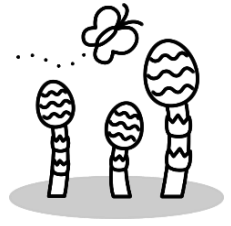


スクールカウンセラー便り

令和2年4月
日野市立仲田小学校
スクールカウンセラー

はじめまして。自然豊かな日野市で、子供たちと過ごすのがとても楽しみです。どうぞよろしく
お願いします。

ところで、新型コロナウイルスにより、日々の生活が制約されています。これまでと比べて不自
由になったことでしょうか。そのことで、気を付けるべきことについて、日本赤十字社による資料の
内容を紹介します。ご家庭内で参考にさせていただければと思います。



☆「感染症流行期に心の健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」 より

・ 隔離されると

→私たちは自分の体調や仕事、将来のことが心配になる。

起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり落ち着きがなくなる、恐怖が強まったり
する。

自分の行動が、もしかしたら感染の原因となってしまったかもしれないと、自分を責める。

自由が制限されると怒りや不安を感じる。

周囲の人が感染したらどうしようと心配になる。

ほかの人と会えないため一人ぼっちと感じたり、寂しさを感じたりする。

イライラしたりおこりっぽくなったりする。

・ おすすめすること

→活動的に過ごすことを心掛ける 何かを書いたり、パズルをするなど。

家族や友達とのつながりを続ける。

苦しい状況でもユーモアのセンスを忘れない。

希望を持ち続ける 家族や信念、自分の価値観など意味のあると思えるものを信じる。

自分の体調を観察し、落ち着いて評価しましょう。

いつもの睡眠・起床のペースを保つようにしましょう。十分に食事をとり、できるだけ運動するよう
心がけましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで自分をコントロールできている感
覚を得られます。

感情をありのまま受け止めましょう。自分の心の状態や今必要なことは何か、自分と対話する時間をもち
ましょう。

出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするように心がけましょう。絵を
描いたり、読書や音楽を聴く、ストレッチやリラックスする運動をおこなうなど

・ 避けたほうが良いこと

→最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。

一日中寝ているのはやめましょう。睡眠の質を下げてもうかもしれません。

新型コロナウイルスに関するニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は必要以上に不
安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

感情を隠したり抑え込んだりせず、周りの人に意見や感情を共有するように心がけましょう。