



スクール カウンセラー通信 特別号

令和2年4月発行

ご入学、ご進級おめでとうございます！
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



さて、新型コロナウイルス感染症対策のために3月から休校となり、ゴールデンウィーク明けまでの休校が決まりました。しかし、いつになったら学校が再開されるかだけではなく、様々な事に対して先の見通しが立たない中、活動が制限され、学校という日常がない生活が続き、苦しさを感じている方も少なくないと思います。行動を制限され続けると、さまざまな感情や反応が生じることがあります。



心配

自分の体調や、学校・将来の事が心配になる

怒り・イライラ

自由を制限され、怒りやイライラを感じる

罪悪感

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

行動制限によって起こる反応・感情

恐怖

最悪の事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着けなくなったりする

不安

「周りの人が感染していたらどうしよう」と不安になる

孤独・寂しさ

交流が制限され、孤独や寂しさを感じる



これまでに体験したことのないウイルスに対する不安にさらされている現状では、上記のような行動や反応は、とても自然な反応だと言えます。学校がなく、家にいる時間が増えています。行動が制限されるような今の状況だと、こころが疲弊していきます。こころの健康を保つためには、下記のようなことを心がけて、自分自身を十分にいたわる必要があります。

- ✓ お子さまだけではなく、保護者のみなさんご自身の体調や気持ちも見つめてみましょう。そして、自分の体やこころの状態をありのまま受け止めてみてください。感情を隠したり、抑え込みすぎたりせず、周囲の人と意見や感情を共有してみてください。

- ✓ いつもどおりの起床・睡眠のペースを保ち、しっかりと食事を取るよう心がけましょう。可能な範囲内で、運動もするようにしてみてください。行ける場所・やれる行動は限られていますが、その中で楽しむことを見つけてみてください。

- ✓ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースに長時間触れ続けることは避けましょう。情報過多は、必要以上の不安や心配を引き起こしてしまう可能性があります。

我慢を強いられ、苦しい状況が長く続いています。そして、この戦いは長期戦になるかもしれません。できることをやりながら、また学校が再開され、日常の生活が取り戻せるのを待ちましょう・・・！