

スクールカウンセラーだよ

2020.05.20

こんにちは。スクールカウンセラーの松浦です。学校がお休みの間、みなさんどんな風に過ごしていますか？ 一日中おうちの中にいると、ボーっとしてしまったり、やらなくてはいけないのにやる気が起きなかったり、すぐ横になりたくなってしまうたりしていませんか？ イライラして怒りっぽくなったり、夜、寝ている間、怖い夢や変な夢をたくさんみるようになってしまう人もいたりします。

それは、心と体のバランスがうまく働かなくなっているサインかも知れません。そんな時は、次のようなことを試してみてください。



① おしゃべりをしてみましょう。

家族や身近な人に、思ったことや読んだ本や、見た動画の感想などを話してみましょう。家族のかたと相談して、お友達に電話をしてみるのも良いですね。おしゃべりしたり笑ったり、好きな本や興味のあることについて話をすると気持ちも明るくなります。

② 頭の中に思い浮かんだことを紙に書き出してみましょう。

将来やってみたいこと、今考えていることなど、なんでも良いので紙に書いてみましょう。言葉が思いつかなかったら、絵を描いてみるのもおすすめです。少し大きめの紙を用意してみると良いですよ。誰かに見せるわけではないので、上手に描けるかどうかは気にしなくて構いません。気持ちの向くまま、クレヨンや色鉛筆、ペンなどで思い切り描いてみましょう。

③ 歌ってみましょう。

歌うことが好きな人は、You tube で動画を見ながら一緒に大きな声で歌ってみるのも良いでしょう。歌に合わせて、自分流のダンスを考えてみるのも良いですね。



④ 腕や手を思い切り伸ばしてストレッチしてみましょう。

腕や手を思い切り上に伸ばして、もう限界~っと思ったら一気に力を抜きます。何回か繰り返すとスッキリしますよ。

⑤ 家族のかたと相談して、人の少ない時間や場所を探して散歩してみましょう。

新緑の季節です。どんな花が咲いているかな。もしかすると今まで気づかなかった、小路や新しい発見があるかもしれません。

⑥ 「換気」をして部屋の空気を入れ替えてみましょう。

温度の変化を感じることはとても大切です。外の空気を家の中に入れて、1日4~5回、部屋の温度を変えて、ついでに、窓の外に向かって大きく深呼吸してみてください。

身体を動かしたり、声を出したり、笑うことはストレスや病気に打ち勝つ強い体を作ることにつながります。「これやってみようかな」と思える良い方法を見つけたらやってみましょう。

学校がお休みの間は、学校以外の場所でも、不安な事や悩み事を相談できる窓口があります。1人で悩まずに、困った時は相談してみてくださいね。



<新型コロナこころの健康相談電話>

一般社団法人日本臨床心理士会と一般社団法人日本公認心理師協会では、共同事業として「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

期間：2020年4月20日から5月29日まで（土・日のみお休み）

期日：毎週月曜日～金曜日（祝日・連休中も開設します）

時間：午前10時～12時及び午後7時～9時

- ※ この相談電話は、不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、皆さまとご一緒に考えることを目指しています。
- ※ フリーダイヤルではありませんので通話料がかかります。
- ※ 多くの相談を受けるために、相談時間は30分以内となっています。

<埼玉県総合教育センター 電話教育相談>

子ども用：0120—86—3192（無料）

保護者用：048—556—0874

Eメール相談：soudan@spec.ed.jp

埼玉県内の高校生（原則18歳まで）の学校生活に関する相談、不登校、性格、子育てに関する相談など、生徒・保護者のかたから様々な相談を受けつけています。

Eメールの相談にはお返事に数日かかる場合もあります。お急ぎの場合や具体的な相談を希望する場合は、電話相談を利用してください。Eメール相談の場合は、返信が拒否されない設定にしてください。