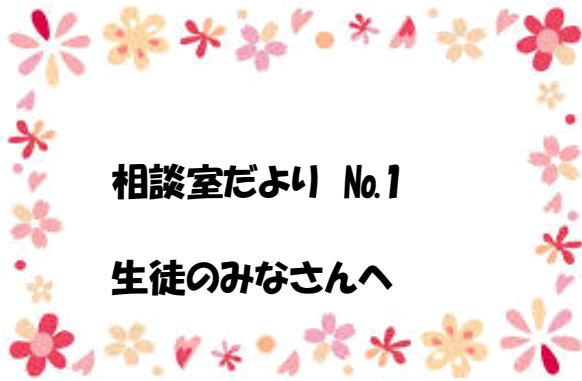


令和2年4月23日
中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 秋田貴与子



相談室だより No.1

生徒のみなさんへ

突然の休校、外出自粛、ウイルスのことが心配など、突然の出来事や友だちに会えないなどイライラやムカつき、不安などいろんな気持ちでいっぱいになりますね。突然のことだから、いろんな気持ちになったり、眠れなくなったり、お腹が痛くなったりするのはあたりまえで自然なことです。こんな感じが続くといやになりますね。

このような時だから誰でももっている心の力「レジリエンス(心の回復力)」を働かせる生活を大切にしましょう。そのポイントをご紹介します。

① つながいを大切にしましょう

友だちに会うことは難しいですが LINE などを活用する、家族といろいろな話をするなど工夫してください。ただし、LINE のやり過ぎには注意してください。

② 規則正しい生活をしましょう

レジリエンスは規則正しい生活と関係しているといわれています。早寝早起き、3食きちんと食べることは大切です。

③ リラックスできることをしましょう

眠れない時、気持ちが落ち着かない時にリラックスできる方法を工夫しましょう。ゆっくり深呼吸をする、体を動かす、散歩する、好きな音楽を聴くなど自分の好きなことをするのもいいですね。

④ スマホやゲームを使う時間はコントロールしましょう

SNS を見る、ゲームをする時間は気分転換にもなりますし、楽しいですね。しかし学校が休みの時はつつい長時間続けてしまいがちではないでしょうか。使う時間を決めてください。

⑤ 長い休みだからこそ出来ることにチャレンジしてみましょう

「お菓子や料理を作ってみる」「この時こそ読書三昧」「普段できないものの整理整頓をする」などなど、忙しい皆さんだからこそ、有意義な時間を過ごせたらと思います。

⑥ 学校に行った時にやりたいことを考えてみましょう

「友達と思いっきりおしゃべりしたい」「部活に全力投球したい」などなど……。カウンセラーも皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

⑦ 人を助けることはレジリエンスを育てます

普段忙しいとお手伝いをする時間を確保するのは、なかなか難しいと思います。家にいる今だから、おうちの方のお手伝いをしてみませんか。



今の「困った」状況では「考え方」がとても重要になります。「考え方」はレジリエンス(心の回復力)を働かせるためにはとても大切です。

1つの考え方にとらわれない

相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えたりしてみましょう。身近な人に聞いてみるのもいいですね。たくさんの考え方をして「どの考え方がいいか」と考えてみましょう。

かたよった考え方を避ける

極端な考え方には気を付けましょう。新型コロナウイルス感染症について「ウイルスなんか平気！全然怖くない！」と明るく考えすぎること、「もうおしまいだ！どうにもできない！」と暗く考えすぎること、かたよった考えになっていないか確認してください。

自分の考え方を見つめなおしてみませんか。

引用文献：静岡大学教育学部 小林朋子 静岡県立静岡東高等学校 内海美香
「こんな時だから伝えたいレジリエンスの話」・「こんな時だから伝えたい考え方の話」