

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの宮澤です。

4月から学校に来るのを楽しみにしていたのに、またお休みが決まってしまって、がっかりしている人もたくさんいると思います。

友だちと遊びたいのに、遊べなくなってしまって、悲しくなったり、さみしくなったり・・・楽しみにしていた行事がなくなってしまって、がっかりしたり、ムカつい」たり・・・ウィルスのことが心配な人もいると思います。

「悲しい」「さみしい」「がっかり」「ムカつく」「心配」・・・

突然の出来事だから、いろんな気持ちになるのは当たり前のことなのです。

暑いときに汗が出たり、寒いときに鳥肌がたつのと一緒。

眠れなくなったり、おなかがいたくなったりするのは、体が心のことを教えてくれているから。自然で正常な反応です。

でもこんな感じが続くと、いやになってしまいますよね・・・

学校がお休みのあいだでも、心が元気でいられるように、3つの大切なポイントを紹介したいと思います。

① 規則正しい生活

規則正しい生活は、心の健康にもとても大切です。だから、学校に通っているときと同じように早寝早起きをすること。食事でも三食決まった時間に食べることが大切です。

② つながりをお大切に

家にいる時間が長い今だから、おうちの人といろいろ話をしてみましょう。

友だちにはなかなか直接会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて、おうちの人と相談しながら）うまく活用するのもいいですね。

不安な気持ちは一人で抱えずに、おうちの人や先生、友だちに伝えてみましょう。

③ おうちでできる楽しいこと、リラックスできることを探す

「料理やパン作り」「動画作り」「部屋の模様替え」ふだんできないことにチャレンジしてみると楽しいですね。

ゲームも気分転換になるので楽しいけれど、やりすぎはかえって心も体も不健康になってしまいます。おうちの人と時間を決めてやりましょうね。

「好きな音楽を聴く」「ゆっくりお風呂につかる」「ぬいぐるみやクッションをぎゅーっとする」「温かい飲み物をゆっくり飲む」「おなかを温める」「ストレッチをする」ホッとできることを探してみましょう。

次に学校に行ったときにやりたいことを考えてみるのもいいですね！

今はみなさんの顔を見てお話できないのがとてもさみしいけれど、また佃島小学校でみなさんに会えるのを楽しみにしています！