



スクールカウンセラー通信



第1号

こんにちは。今年度も引き続きスクールカウンセラーとして勤務することになりました須永理恵子です。木曜日に、さわやか相談室にいます。どうぞよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染予防のため、休校が続いています。

テレビでもネットでもウイルスの話の繰り返し見たり聞いたりして不安になったり・・・。

学校で勉強や部活動ができなかったり友だちと一緒にいることができなかったりして、寂しかったり、焦ったり・・・。

楽しみにしていたことや行事がなくなって悲しかったり、誰かを責めたい気持ちになったり・・・。

理由は分からないけれど、怒りがこみあげてきたり・・・。

「突然の出来事」だったから、いろいろな気持ちになるのは自然なことです。それでも、モヤモヤが続くのはつらい・・・心が凹んでしまう・・・。

そこで皆さんに「レジリエンス」についてお話をしたいと思います。

みんな持っている 心の力

「レジリエンス」＝ 心の回復力 ♥

ストレスで心が落ち込んだり、イライラしたりして心の健康度が下がったとき、回復できる力（心の内側から凹んだところを押し上げるようなイメージ）を「レジリエンス」と言います。

今だからこそ、「レジリエンス」を働かせましょう。これからコツを伝えますね。

♥ レジリエンスの働かせ方 ♥

働かせやすい環境を整えてあげましょう ♪

①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ので、起きる時間、寝る時間、食事の時間のリズムを守りましょうね。

ゲームやネットは楽しいし時間をつぶせるし気分転換にもなるけれど・・・

実は、「不安」を大きく感じていると、紛らわそうとする「代償行動」として、例えば「ゲームやネットに没頭してしまう」ということも👉

ストレス発散のつもりが、心の回復力を邪魔してしまう可能性があるので、「時間を決める」ことが

大切です！

②人とつながりましょう。

家族と話したり、友人と電話やLINE、メール、ビデオ電話などを活用してつながりましょう。

つながり確かめ合うことが、不安やストレスの解消に有効と言われています！

周りの人と温かい気持ちでつながるために、時間を決め約束を守って携帯端末を上手に使いましょうね。

③リラックスできることをしましょう。

身体をほぐしたりして緊張を和らげるのもいいかもしれません。

④お手伝いをするなど、ちょっとした人助けをしてみましょう。

人を助けることはレジリエンスを育てると言われています。

☆ 考えてみませんか ☆

家の中でできること、3密を避けてできること、ヒマをつぶせること、ちょっと元気になれること。

1つ2つだけでなくいろいろ見つけてみては ♪

家にいるからこそチャレンジしたいことはないかな ♪

学校が始まったら何がしたいかな ♪

今の状況がこの先ずっと続くわけではありません。

だから、今は・・・

○健康に気を付けて生活すること

○感染症についての正しい情報を得ること

不確かな情報やおおってくるような情報は気持ちが落ち着かなくなる原因になるのでシャットアウト。繰り返し見たり聞いたりせず、信頼できる情報源から得ることが大切です。

○感染症は誰にでも起こりえます。だから・・・

具合が悪くなった人を責めたりいじめたりすることはダメ！

自分だったらどうしてほしいか考えましょう。

○医療や生活などを支えてくれている方々に感謝すること

○ガマンしないこと

具合が悪いときは、家族に我慢せず言いましょう。

不安な気持ちになったりしてつらいときは、抱え込まず相談しましょう。

皆さんに会える日を心待ちにしています！