



心の教室だより

子ども応援委員会スクールカウンセラー

大曽根中学校 梅田 寛子

3月の休校に引き続き、4月も臨時休校になり、みなさんに会えないのがとても残念です。みなさんはこの2か月間、毎日どのようにして過ごしていますか？家庭での学習については、自主的に学習している人もいれば、なかなか取り組めない人もいるかもしれません。

大人でも途方に暮れる現状の中で、知らず知らずにストレスをためている人もいるかもしれません。学校があるのが当たり前の日常パターンから、感染防止のために外出を控える生活になったことで、不安やイライラを感じることは当然あって仕方がないことです。

今回は少しでもみなさんの気持ちを和らげるための対処法についてお伝えします。

【6つのストレス対処法】

◎思考停止法 デジタルデトックス

ネガティブな考えや感情が頭のなかでグルグルしてきたら、思いっきり頭の中で「ストップ!!」と声をかけよう



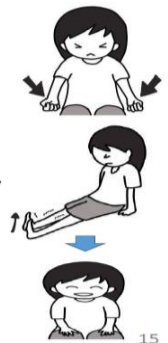
不安をあまりがちなメディアから実際に離れるだけでも、少し楽になりますよ

◎眠りのためのリラックスマ法

おむ 眠りのためのリラックスマ法

◎ぐっすり 眠ろう！
足をのぼして、今、おふとんの中にある気持ちになつて！なかなか眠れない。そんなときにやってみよう！
ぐーをして力をぎゅーっとうでも入れるよ。顔もぐっと目をつぶって！足もまげて！ぜんぶかちこち！

はい、力をぬいて！手、足、顔、力をもっとぬけていくよ。あー、眠たくなってきた…。今、おふとんにいるときはこのまま眠ってください。



◎落ち着くためのリラックスマ法

おむ 落ち着くためのリラックスマ法

◎「すっきり動作」をしてみよう！

おふとんにいればこのまま眠ってください。でも、今から何かしないといけないときは、「すっきり動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②ひじをまげてのぼして
- ③うでをのぼして、足ものぼして。

「さあ、がんばるぞ！」といって目をあけます！



◎ユーモアを忘れずに!

笑顔やくすっと笑うだけでも、不安感やイライラを和らげることができますよ！



◎良いイメージをもとう 希望をもち続けよう

状況は必ず良くなります！「この騒動が終わったら何をしよう」と未来に楽しい予定を立ててみましょう（現実的でないものでもOKです）

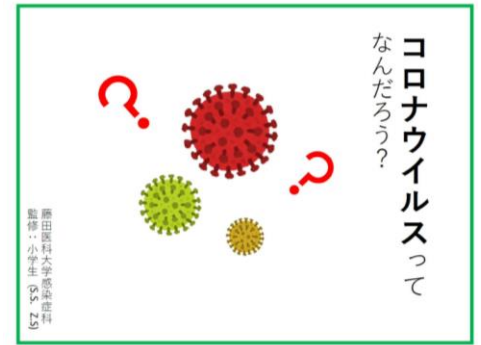


◎セルフトーク

自分を落ち着かせたり励ましたりする言葉を自分に言い聞かせてみよう！
「大丈夫、大丈夫！」
「マレッシュ！」



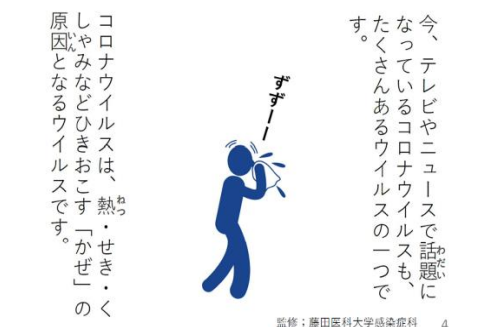
新型コロナウイルスについて、正しく理解することも大切です。どうして学校が休校になっているか、下のマンガを詠んで、考えてみてください。(http://www.fujita-hu.ac.jp)
(注：右上から読んでください)



1▽



2▽



3▽



4



5▽



6▽



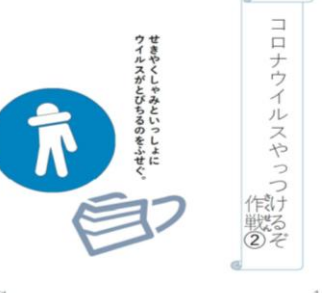
7▽



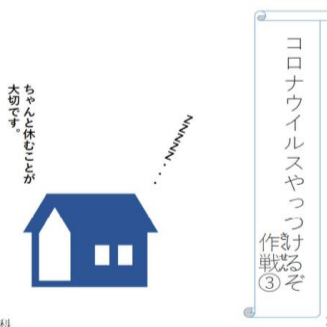
8



9▽



10▽



11▽



12

ウイルスへの抵抗力を高めるために

- 1、しっかり睡眠をとろう
- 2、朝・昼・夕に栄養のあるものを食べよう
- 3、規則正しい生活を送ろう
- 4、落ち着いて、正しい情報を集めよう

手洗い... 外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを！ 手についたウイルスを洗いながす。

監修：藤田医科大学感染症科

せきエチケット... せきやくしゃみがでるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどで覆う。

監修：藤田医科大学感染症科

かぜをひいたら家で休む... ねつ、はなみず、せきなどがある時は、家でゆっくりやすむ。

監修：藤田医科大学感染症科

コロナウイルスがひろがらないよう、ひとりひとりが気を付けましょう。

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科

監修：藤田医科大学感染症科