

コロナウイルスに伴う休校中の過ごし方について

2020年5月

スクールカウンセラーの吉田です。

休校中ですが、皆さんは元気で過ごせているでしょうか？今回は、休校中の過ごし方についてお話ししたいと思います。

休校中で焦りや不安を覚えたり、外に出たくてイライラしたりすることがあるかもしれませんね。そんな時の対処法を以下にまとめてみたいと思います。

①運動する

外出自粛で家にいると、運動不足になりがちです。

実は、おうちの中でもできる運動はたくさんあります。最近は YouTube で5分～30分程度の筋トレやストレッチの動画が上がっているのでそれを見してみると良いかもしれません。

この機会にダイエットをしてみる、など何か目標を立ててみるのも良いですね。



②SNS を通じて人とつながる

外出ができないと、自然と人と話す時間も減ってきてしまいます。

孤立感を高めないためにも適度に SNS で人とつながりましょう。

ラインでテレビ電話をしてみる、なども良いかもしれません。

最近は、著名人がインスタグラムなどで頻繁にライブ配信をしてくれているので、それを見ているというのも良いかもしれません。

③映画を見る・本や漫画を読む

この機会に読みたかった本を読んでもみるというのも良いかもしれません。

現在、期間限定で無料配信されている本がたくさんあります。

私のおすすめは細川貂々さんの「それでいい」という漫画です。ツレがウツになりまして、の作者の著作でネガティブ思考に陥りがちな人にとって良いヒントが描いてあるかもしれません。



もしストレスが溜まっている、もやもやする、イライラするなど気になることがあれば水金の10時～16時にスクールカウンセラーが電話相談を受け付けていますので、気軽に相談くださいね。