

新型コロナウイルス感染症対策のため、若い皆さんも大変な思いをして、自宅で過ごされていることと思います。このような状態は、どうしてもストレスがかかります。心の健康を保つために知っておくと良い情報をお伝えします。自分自身を十分にいたわってあげてください。

どうしても不安になり、一人で抱えられなくなった時は、学校の先生や養護教諭、スクールカウンセラーに連絡してください。いつでも相談に乗ります。(阿久比中学校 0569-48-0050)



**避けた方が良いこと**

- ×最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ×一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- ×新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ×感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

### おすすめすること

- 通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心がけましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚を得ることができます。
- できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心がけましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行ったりするのはどうでしょうか。
- 感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間ももちましょう。
- 活動的であるように心がけましょう。書きものをしたり、ボードゲームをしたり、クロスワードや数独パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、LINE や WhatsApp などでもビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスをもてるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や小声でくすくす笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 希望をもち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。