

心のバランスを保つために

小山西高等学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの蔵坊(くらぼう)です。

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

期待と不安が入り混じった、そんな時期になるはずでしたが、今年のスタートは例年とは異なっていました。新型コロナウイルス感染拡大が懸念され、学校も突然お休みになり、先が見通しにくい状況がなお続いています。

「自粛」「ステイホーム」どれも現状に必要なものですが、通常の生活からの急激な変化は私たちの心を疲弊させます。

そこで今回は、新型コロナウイルスから自分の心を守るためのコツをお伝えできればと思います。

このような状況で考えられる反応

私たちは、この「非常事態」になんとか対処しようとしています。しかし心の準備のないままに、自分の意志、判断に関係なく押し寄せてくる状況に疲れ果ててしまいます。当然、やる気が出ない、落ち込みやすい、疲れやすい、イライラする、孤独感などの気持ちの変化が起こりやすい状況です。その他、不眠や食欲の変化(食べられなくなったり、食べ過ぎたり)、頭痛、腹痛、肩こり、めまいなど身体症状として現れることもあります。

これらは、新型コロナウイルスに罹^{かか}ることそのものへの不安、生活の変化への不安、そして罹^{かか}ってしまったときに周囲からどのように思われるのだろうかという不安など、様々な要因が関係していると思います。

このような状況で、不安が高まる、そしてそれに基づく反応が出てくることは、とても自然で正常な反応なのです。まずは、自分はどんな気持ちなのか、どう考えているのか、どんな反応が起こっているのだろうか・・・自分をゆっくり見つめてみましょう。

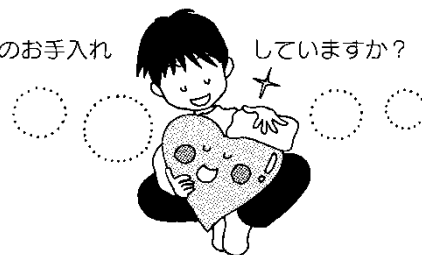
どう対処するか

① 時間、場所を区切る

できるだけこれまでと同じような生活リズムで過ごすように心がけましょう。普段は意識せずとも学校、部活、塾、遊ぶ、リラックスなどメリハリのついた生活をしているのではないのでしょうか。しかし、今はほとんど家の中で過ごしているという人が多いと思います。朝起きて、きちんと着替えて(パジャマのまま一日過ごしている人はいませんか?)、勉強、運動、リラックス等時間を意識してみましょう。また、勉強する部屋(ゾーン)、リラックスする部屋(ゾーン)などと場所、位置を変えてみるだけでもメリハリが付きやすくなると思います。

心のお手入れ

していますか？



☆勉強は大事ですが、リラックスすることや好きなことに没頭する時間もとても大切ですので、お忘れなく。

☆ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。

② 新型コロナウイルスの情報から離れる時間を作る

テレビやネットでは、新型コロナウイルスの情報が飛び交っています。もちろん情報収集は大切です。しかし情報に触れ続けることで必要以上に不安になってしまうこともあるでしょう。心のバランスを保つためにも、メディアから離れて自分を取り戻す時間を作りましょう。

③ 不安・愚痴はアウトプットしよう

「みんな不安な中、頑張っているから」「もっと大変な人はいるから」「テンション上げて頑張ろう」という考えは、間違いではありません。しかし、自分の中にある不安、疲れ、不満を無視してはいませんか。頑張ろうという気持ちも、不安、不満な気持ちもどちらも大切な気持ちです。誰かに話をしてみましょう。あるいは、ノートなどに気持ちを書いてみましょう。

④ 人とのつながりを意識しよう

新型コロナウイルス対策では、人と触れ合わないことが大事とされています。しかし、電話やメール、オンラインでのやり取りなど、様々な方法で人とのつながりを意識するようにしましょう。親戚、友達、先輩など、連絡をしてみるのもよいかもしれませんね。もちろん、一緒に住んでいる家族とも、じっくり話をしてみてもお互いを再発見！なんてこともよいかもしれません。

⑤ この機会を有意義に

普段は、まとまった時間がとりにくい皆さん。この機会にやってみたいことはありませんか。料理に挑戦、筋トレで体を作る、読書しまくる、部屋の整理などなど…今だからできることがあるはずです。自分でやってみたいことを見つけて挑戦してくださいね。

⑥ 心は自由に

自粛ムードが高まる中、心まで自粛ムードとなっている人が多いように感じます。やってはいけないこと、できないことに目が向きがちになってしまいます。しかし、心は自粛する必要はありません。想像力を駆使して、この状況が収まったらやりたいことを自由に想像してみましょう。

以上、心を守るための工夫としてまとめてみました。これ以外にもきっと皆さんならではの不安対策法があるかもしれませんね。

もし不安が強い、あるいはアウトプットしたいな…と感じた時には、私もお話を聞くことができますので、ぜひ担任の先生または教育相談係の先生(岸先生・柴崎先生・吉間先生・早川先生)、保健室の塩田先生までご連絡ください。

勤務日

5月11日(月)、6月8日(月)、18日(木)、7月13日(月)、30日(木)、8月21日(金)
9月11日(金)、23日(水)、28日(月)、10月5日(月)、19日(月)、11月19日(木)
12月7日(月)、1月15日(金)、2月1日(月)、24日(水)、3月12日(金)

※当面の間は、電話での相談も可能です。