



涌谷高校 学生相談便り



自宅待機が長引くと、
こんなことが「こころ」に起こります

自分の体調や進路、将来のことについて、
心配になる



行きたいところに行けないことに不安や、何
でいけないんだ!という怒りを感じる

周りの人が感染していたら・・・と
心配になる



最悪のことを考えたり、起こりそう
にないことを考えたり、落ち着かない、
怖い気持ちが強よくなる

友達や部活の仲間と会えないの
で、寂しさや独りぼっちな感じ
がする



理由もないのに、イライラしたり、
怒りっぽくなった気がする

感染した場合
「もしかしたら、あの時、こうした
から」と自分を責めてしまう



自宅待機が長引くと、 こんなことが「からだ」に起こります

活動しすぎたり、まったく動けなくなる



夜寝なかなか寝付けない・夜中に目が覚める・早朝に目が覚める・逆に寝ても寝ても足りない

コーヒーやエナジードリンク、たばこ、アルコール、薬など
沢山とってしまう



なんだか、頭やお腹が痛い、
小さな音にびっくりする

課題や宿題に集中できない
なんだか倍の時間がかかってしまう



友達や部活仲間に連絡を取るのがめんどくさくなった

ご飯を食べることや、寝ることが
なんだかめんどくさい・おっくうだ



当てはまることが多いな、と思ったら、
次のページの内容をちょっとやってみましょう



おすすめするコロナ対策



規則正しい生活をしましょう

起きる時間を固定すると、体の体内リズムが整います
また、三食の食事をする、軽い運動をする。お風呂にはいることを
こころがけましょう
一日でやる課題を行う時間、お手伝いの時間、自由時間など自分な
りの計画をたてて過ごしましょう

今できる活動をいろいろやってみましょう

- ・読書が好き 漫画が好き→何か自分でも創作してみる
- ・ゲームが好き→ゲームシナリオや実際にプログラムをする
- ・食べるのが好き→お料理・お菓子作りをする
- ・植物が好き→ガーデニング・小さな鉢植えを育てる
- ・動くのが好き→人が集まらないところをランニングや散歩する



人とつながりましょう

会えない友達ともSNSやLINE、Skype、zoomなどで、ビデオ音声での連絡をとる



ユーモア 笑いを忘れない

小さなことでも笑う 意識して笑顔をつくると顔の表情の
ほうから、脳に信号がいきます それだけで不安やイライ
ラが下がります



悲観しすぎない、何かしらの希望はあること

今、無人口ロボットや働き方の改革が起きている時期です ネットでは、
漫画や小説だけでなく、ダンスや塾の授業やイギリスオックスフォード
大学のテキストなどが無料開放されています あなたの興味のある
ものも無料開放されているかも？もしかして将来に役立つものもある
かもしれません





やっちゃいけないコロナ対策

こうなったらどうしよう・・・
最悪のことを考えるのはやめましょう

未来のことはわかりません。今できることをやりましょう



一日中、寝るのはやめましょう

睡眠の質が低下します 決まった時間に起きましょう

ワイドショーは見ない！
SNSでの情報をずっと見ない！

見続けると、不安や心配な気持ちが増えてしまいます。自分の趣味の映像や動物の映像を見ましょう

情報収集には厚生労働省のホームページ、宮城県からのお知らせを見ましょう



気持ちを「がまん」しすぎない

不安や心配の気持ちを「お話してよい人」に話してみましょう

危ないことはしない

自分は大丈夫！とあえて人がいそうなところに行ったり、バイクのスピードを上げるなど危ないことはやめましょう。

一時的にすっきりしますが、自分を危険にさらす行為です



作成 スクールカウンセラー 石澤 和子 2020.04.30 転載・引用・改変禁止
参考文献 引用文献

「感染症流行期にこころの健康を保つために」 日本赤十字社
「サイコソジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き」 アメリカ国立PTSDセンターほか
「WHO COVID-19アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点」
「COVID-19パンデミックがもたらす心理的影響」
「コロナウイルスやその他の新興感染症の発生時における患者の心の健康のケア・臨床医向けガイド」
「コロナウイルスのアウトブレイクにおける隔離の心理的影響 医療従事者が知っておくべきこと」
「新型コロナウイルス流行時の心のケア」