

保護者のみなさま
生徒のみなさま

スクールカウンセラー
西村修

休校中の心のケアについて

こんにちは。
今年度、スクールカウンセラーとして来校させていただきます
西村修（にしむらおさむ）です。
よろしくお願いします。

学校の再開にあわせて、あらためて来校日時などお知らせさせていただきます。

学校のお休みが続くことで、不安があったり、ストレス（イヤな気持ち）が続いている人もいることだろうと思います。いつもとは違う気持ちで、毎日を過ごしているのではないのでしょうか？

保護者のみなさまへ、この状況でのお子様への対応に関して、カウンセラーとして、お気をつけいただきたいことについて、お知らせいたします。
また、児童生徒のみなさんへのお願いも書かせていただきましたので、お子様の発達に応じて、保護者のみなさまからお伝えいただければ幸いです。

- ・この状態では、お子さんによっては、マイナスの気持ち（恐れ、心配、不安、イライラなど）になることも、とても自然で当たり前のことです。できるだけ受け止める対応をしてあげることが、それらのマイナスの気持ちがおさまっていく近道になります。反対に、強く抑えようとすることが、かえってマイナスの気持ちが大きくなることにつながりかねません。

例) 「そんなことばかり考えんと!」「そんなこと言っても仕方ないやんね!」
→「そりゃ、そういう気持ちにもなるよね」「こういう時には考えても仕方ないことも考えてしまうもんね」

- ・もし、うわさやデマにまどわされていたり、「こうなるかもしれない」不安が強くなっているようであれば、やさしく修正してあげてください。「やさしく」ということが、時には難しいかもしれませんが、ポイントとなります。というのも、打ち消したい気持ちが大きいばかりに、強く否定することで、それ以後マイナスの感情を吐き出すことを抑えてしまうことにつながり、ストレスがたまっていくことも考えられます。
できることなら「何かあったら、いつでも聴くよ」ということを言葉や態度で示してあげられると良いかもしれません。

生徒のみなさんへのお願い

- ・テレビ、ネット、SNSなどの情報に触れすぎないようにしてください。間違った情報に触れることはもちろん、正しい情報であっても、このことばかりを目にしていると、大人でもイヤな気分になります。「自分が好きなこと」「いま、できること」を探してみてください。情報に触れないことで、最初は不安が高まることもありますが、次第に慣れることができます。
- ・ストレッチ、ウォーキングなどで少しは体を動かしましょう。「歩くこと」がうつ（気分が落ちこむこと）予防になることが、さまざまな調査で明らかになっています。

- ・時には、ゆっくりと深呼吸してみませんか？緊張やストレスの状態が続くと、知らず知らず、呼吸が「浅く早く」なりがちです。「深くゆっくり」呼吸をすることで、体や脳がリラックスモードになります。
- ・気になること、心配なこと、イライラすることなど、さまざまマイナスの気持ちは、信頼できる人に言葉にして話しをすることで小さくなることが多いです。ためないようにしましょう。

何か気になること、カウンセラーと話したいことなどがあれば、学校までご連絡ください。