

高陽東高等学校

スクールカウンセラーだより No.3



スクールカウンセラーの濱田です。
みなさんの体と心、最近の調子はいかがですか？
今回は、ストレス対策についてお話しします。

ストレスのある時の過ごし方

近頃、急な行事の延期や中止による「無念さ」、思い切り部活のできない「むなしさ」、友達に会えない「寂しさ」や友達の体調への「心配」、自分や家族の体調に対する「不安」など、さまざまなモヤモヤを経験することが今までになく増えたと思います。誰にとってもしんどい日々です。

これらのモヤモヤは「ストレス反応」と言って、自然に起こるものです。ストレスの元を無くすことは難しいので、ストレスにどう対処するかが大切です。

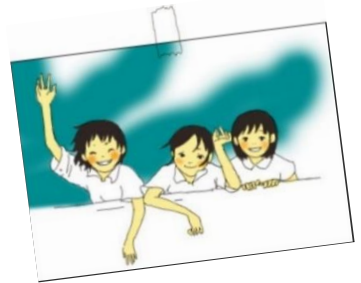
おススメの方法を紹介します。

まず一つ目は、**食べる・寝る・話す**です。

食事や水分を十分に取る、1日5時間以上寝る、身近な人と会話することは、体の健康を保ち、気持ちを整えます。

二つ目は、**気持ちが落ち着くことをする・体を動かす**です。

たとえば…**好きな音楽を聴いたり、マンガや本を読んだり、筋トレやジョギングをしたり**…。ただし、ゲームやネットはほどほどを心がけてくださいね。



無理に元気にふるまったり、モヤモヤを振り払うためにハイテンションになるのはNG。「いつもよりストレスが高い」ことを意識して、ゆっくり落ち着いて動くのがいいですよ。

心の回復力が少しずつ働いてきます。



「ウイルスの次にやってくるもの」

「ウイルスの次にやってくるもの」…それは「恐怖」です。

それは、誰しもが持つ感情。自分を守るためにとても大切な「防衛本能」が発する感情です。感染が怖いから「手を洗い、マスクをし、人との距離をとる」ことで、身を守るのです。



しかし、その「恐怖」は「不安」と結びつき、知らないうちに大きくなり、暴走して「非難」や「差別」につながることもあります。そして、心の結びつきをバラバラにし、その結果、相手の心も自分の心もむしばみ、大きな傷を残します。

怖いのは「感染した人」ではなく、新型コロナウイルスです。

恐怖は、誰の心の中にもいる。だから励ましあおう。応援しあおう。
人は、団結すれば、恐怖よりも強く、賢い。

「笑顔」と「日常」は「恐怖」を弱めます。心のゆとりをもって笑顔で。

今日私たちにできることを、それぞれの場所で



<これからのカウンセリング予定>

7月8日(木)、8月4日(水)

* 担任の先生か保健室の横山先生に希望を伝えてください。

保護者の皆様へ

お子さまの様子や子育てについて気がかりなことがあれば、ささいなことでもどうぞお話しにおいでください。お待ちしております。

お申し込みは、担任の先生か、カウンセリング窓口の先生までご連絡ください。
(高陽東高校 Tel: 082-843-1167, 窓口: 横山先生・栗栖先生)

