

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー
中野ひろみ

「いつもと違う状況」が続いています。こうした状況下で起きること、その対策についてお伝えします。

以下は、札幌市教育委員会のHPに掲載された情報を参考・引用・改編してお届けします。

人は、「いつもと違う状況（ストレス下）」におかれると「いつもと違う反応」を起こすことがあります。

身体の変化	頭痛・腹痛・息苦しさ・不眠・食欲増進または低下 など
心の変化	イライラ・一人が怖い・落ち込む・ぼーっとする・突然興奮する など
行動の変化	赤ちゃん返り・わがまま・落ち着かない・集中できない など

これらは、ストレスを抱えたときに起きる「自然な反応」です。

まずは、「ああこれも自然なことなのか」と思うことが大事。

多くは、状況の回復とともに改善します。

だから大丈夫

とは言っても、いつまで続くかわからないこの状況……

「いつまで続くかわからない」ことこそ、大きな不安に感じられるかもしれませんね。

だとすれば、少しでも快適な日々を維持することがとても大切になってきます。

こんな工夫、小さなことですがもしかしたらお役に立てるかもしれません。

どうぞおためしてください。

あなただけではなく
みんな不安を感じています
それが自然なことなんだ

自分の周りに、好きだなと思
うものを置いてみよう

ニュースやウィルス情報など
ばかり見ていない？
楽しい活動に切り替えてみよう

やってみよう
こんなこと



クッションやぬいぐるみをギ
ューツと抱きしめてみよう
おなかを温めるのもいい

不安を外に追い出すように
ゆっくり深呼吸をしてみよう
ダイエットにも効くかも

<どんなことが不安なのか大人に話してみよう>

今回の状況に限らず、自分ひとりで解決する力を育てるのはとても大事です。

そしてそれと同じくらい、「人の力を上手に借りること」はとても大事。

人の力を上手に借りることができて初めて、人に力を上手に貸せるようになります。

人を頼ることは、決して恥ずかしいことではないのです。