

カウンセラーだより Vol.1

令和2年4月13日

白鷗大学足利高等学校・富田校舎 スクールカウンセラー

新型コロナウイルス感染症の流行によって、学校も私達の心も大きな影響を受けています。3月に突然休校となり、そして新年度が始まってすぐに再び休校となってしまいました。さらに、新型コロナウイルス感染症拡大防止の外出自粛で、これまであたりまえだった日常がすっかり変わってしまいました。

生徒のみなさんも、自分や身近な人への感染の不安、勉強や進路への不安、友達と会えない寂しさ、好きな活動ができない不満やいら立ち、思うように自宅学習が進まない焦り、生活リズムの乱れへの心配など色々なストレスを抱えていることと思います。

特に新入生においては、新しいクラスメートや担任の先生と親交を深める間もなく休校となっ
てしまい、新しい環境において心細さや不安な気持ちを抱いているのではないのでしょうか。

今後どの程度の感染拡大となるのか、いつ終息に向かうのかなど、はっきりと分からないことも私達の不安を増大させています。そんな中でも、感染予防のためにできることがあることは分かっています。

***手洗い・うがい** (ウイルスが付着した物に触れた手で目・鼻・口を触ると感染する可能性があるため)

***咳エチケット** (咳やくしゃみをする時はマスク、ティッシュ、袖や上着の内側で鼻と口を覆う)

***3密(密室・密集・密接)を避ける** (換気の悪い場所で、お互いの距離が十分確保できない状況で、
会話や接触する場面を避ける)

自分が感染しないためだけでなく、周りの人に移さないようにするために心掛けることも大切です。

そして、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために休校・外出自粛が続くという非常事態において、心と体の健康を保つために心掛けてもらいたいことがあります。

【情報とのつきあい方】

- ・新型コロナウイルスに関するテレビやインターネットのニュースをずっと見続けるのはやめましょう。情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こしてしまいます。
- ・うわさやデマに惑わされないためには、「確かな情報」を得ることを意識することが大切です。その情報がいつ、どこ(誰)から発信されたものかについて確認するようにしましょう。

【生活リズム】

- ・なるべくいつもの睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。ベッドから出る、パジャマから着替えるだけでも朝と昼のメリハリが持てます。
- ・少しでも体を動かす時間を生活の中に取り入れましょう。例えば、ストレッチ、ラジオ体操、筋トレ、ヨガの動画を見ながら真似してみる、曲に合わせてなんとなく踊るのはどうでしょう。
- ・できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動はあります。例えば、絵を描く、本を読む、音楽を聴く、歌を歌う、楽器を弾く、お気に入りの写真を見る、テレビやDVDを観る、きれいな景色やかわいい動物の画像をネットで検索する、脳トレゲームをする…などです。

【自分に目をむける】

- ・「今自分ができていること」に目を向けましょう。普段と変わらず続けられていること、自分なりに心掛けていることは何ですか？
- ・自分の感情をありのままに受け止めましょう。今のような非常事態に様々な感情や反応が生じるのはとても自然なことです。
- ・自分の気持ちや考え、今の状況などを整理してみましょう。紙に書き出してみるのも効果的です。

【人との交流を持つ】

- ・家族や友達とのつながりを維持するように努めましょう。直接会うことはできなくても、電話やメール、SNSで連絡を取ることで安心感を得られます。
- ・気持ちや考えを隠したり抑え込んだりせず、周りの人に話すように心掛けましょう。不安な気持ちや心配事を誰かに聴いてもらえると気持ちが軽くなったりします。
- ・人に相談したり悩みを打ち明けたりするのは、少し勇気のいることですよね。「相談するのは恥ずかしい」「私はそんなに弱くない」と1人で頑張りすぎてしまう人もいるかもしれません。でも《困ったときに人に助けを求めることができる》のは生きていく上でとても大切な力です。

■スクールカウンセラーへの相談について■

今年度も隔週月曜日・毎週金曜日にカウンセリングルームを開室します。

ただし、休校期間中の相談は「メール相談」と「電話相談」で対応することとしました。

【メール相談の手順】

- ① カウンセラーへの相談専用アドレス ※本ページ上では非公開のため学校にお問い合わせください
- ② タイトルに「学年・クラス・氏名」を入力する
…相談対象を本校の生徒・保護者に限定しているため、氏名の記入をお願いしています。
- ③ 本文に相談内容を入力する
…相談内容は新型コロナウイルスに関すること、学校のこと、友達のこと、家族のこと、勉強のこと、将来のことなど、どんな小さなことでも大丈夫です。

★自分の気持ちを文字にするという作業にも大きな意味があります。自分の気持ちや考えに目を向け、整理して、言葉にする…その過程だけでも、気持ちがスッキリしたり落ち着いたりすることもあります。

【電話相談の手順】

- ① 上記の手順でメールを送信し、電話相談をする日時を決めます
- ② 電話相談当日、スクールカウンセラーから非通知設定で電話を掛けます

【その他】

- ・カウンセラーには秘密を守る義務があり、話の内容が勝手に他の人に話されることはありません。
- ・24時間以内に返信するよう心掛けますが、不測の事態により返信が遅れてしまうことがあるかもしれません。その際には返信が遅れる旨を一度ご連絡します。なお、初回のメールに返信がない場合には、通信上のトラブルも考えられますので、学校にお問い合わせください。