



みなさんこんにちは。長い時間を自宅で過ごす生活が続いていると思います。いつもの生活とは違うことも多い中、みなさんはどのように過ごしているのでしょうか？
今回のおたよりは、今の生活でこころの健康を保つためにできることをお知らせします。

***** 感染症を予防するには？ *****

今、世界中で新型コロナウイルスの感染が広がっています。みなさんが自宅で生活するのは、みなさん自身やみなさんの身近な人たちをウイルスから守るためです。

ウイルスから身を守る方法をみなさんはすでに知っていると思いますが、改めて、



- ①せっけんで手洗い ②せきエチケット
- ③3密(密閉・密集・密接)を避ける



などです！**人との距離を2m以上とる**ことも重要といわれています。ぜひ意識して生活してくださいね。

今、世界中の非常に多くの人たちが #StayHome(おうちで過ごそう)と呼びかけ合い自宅で過ごしています。協力できているみなさんは、自分も周りの大切な人も、ひいては社会全体をも守っているといえますね！ 今後もみんなで工夫して、うちで過ごしましょう。

次に、長時間家で過ごすとき、自分のこころを元気に保つにはどのような工夫ができるかお伝えします。

***** 感染症の不安からこころを守るには？ *****

いつも通りの生活ができない、友だちと会えない、楽しいことができない…そんな考えが浮かんて『悲しい』『さびしい』『イライラ』『心配』という気持ちが大きくなってしまっている人もいませんか。

今のような状況でそんな気持ちが起きるのは自然なことなんです。

大丈夫。焦らずに次の方法をいろいろ試してみて、少しずつこころの元気を取り戻していきましょう！

- ☐ 不安な気持ちになってしまったら、**信頼できる人(家族や先生、友だち)に話してみよう**
一人じゃないよ！
- ☐ 友だちと会えなくてさみしいときは、**電話やメールなどを活用しよう**(長くなりすぎないように気をつけて)
- ☐ ウイルスのことを調べすぎてない？ **TVやネットの情報から離れて、ほかの活動をしよう**
- ☐ **規則正しい生活**をして、**睡眠と食事**をきちんととろう …心と体はつながっています
- ☐ **ゆーっくり深呼吸**を繰り返してみよう 不安でかたくなった体がリラックスするはず
- ☐ **気分転換**をしてみよう 例:読書・音楽鑑賞・お風呂に入る・絵を描く・手芸/工作・そうじ・カードゲームなど
- ☐ **ゲームやスマホ**は楽しいし気分転換にもなるよね **時間を決めて**使うようにしましょう
- ☐ **からだを動かそう** 散歩、筋トレ、ラジオ体操、ダンスなど激しすぎない運動をしてみよう
- ☐ **勉強**をするのもいいね 今の期間にやっておきたいこと(勉強でわからないところの復習や今後の予習など)をできそうなペースで取り組むと、達成感が得られて気分もよくなるはず

このような方法を行うことで、きっとこころも体もいつもの状態に近づけるはずですよ。いろいろとやってみてくださいね。

なお、すでに実践している人は、☐にチェックを入れてみましょう。多ければ多いほど、自分を助ける手段をもっているということです！ その調子でやり過ごしましょう！



誰かに話したいけど身近に話せる人がいないときには以下の**相談窓口**もありますよ！

【相談窓口】

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310(全国共通)
- 子どもホットライン(24時間) 029-221-8181
- ※メールやFAXでの相談のしかたはホームページを確認してください
- 茨城いのちの電話(24時間) 029-350-1000(水戸)
029-855-1000(つくば)
- いばらき子どもSNS相談2020 ※QRコードを読み込んでLINEの友だち登録をして相談できる

上でも書きましたが、今のような状況で人は不安を感じやすくなります。子どもだけでなく大人もそうです。不安だと、いつもより怒りやすくなり、誰かや何かを攻撃したい気持ちが強くなってしまふ人もいます。その気持ちをそのままにしていると、特定の人や地域、職業への差別や偏見につながってしまいます。

もしみなさんが、いつもよりもイライラして誰かを責め立てたいような気持ちがわいてきたら、自分のところが「不安」を強く感じて、疲れているサインと考えられます。自分が怖がり心配したり悲しんだりしていることはどんなことなのか、立ち止まってゆっくり考えてみましょう。人と話して気持ちを整理するのもいいですよ。



そして、誰かや何かを差別したり偏見をもったりすることなく、それぞれができることに取り組んで、支え合いながら乗り切っていきましょう！

心配なことがあれば、スクールカウンセラーも相談に応じることができます。担任の先生など学校の先生に相談希望と伝えてくださいね。カウンセラーの勤務日で相談できる方法や時間を調整します。ぜひ活用してくださいね！



📖このおたよりはいろいろな文献を参考に作りました。どれもわかりやすいので、気持ちを落ち着けたり理解したりするのにとても役立つと思います。ネットで見ることができますので、活用してみてくださいね。

【引用文献】

- * 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～(作成：日本赤十字社)
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html
- * 気分転換をしよう！(作成：北海道臨床心理士会)
https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/c1_change_of_pace.pdf
- * 不安になったときには！(作成：北海道臨床心理士会)
https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/c2_dispel_anxiety.pdf
- * レジりん制作委員会『レジりん通信』(作成：静岡大学 小林朋子)
<http://tomokoba.mt-100.com/?p=65>

