

## こころのお便り NO.1



新型コロナウイルス(COVID-19)が流行して、家で過ごす時間が増えていますよね。家で過ごしているとこんなことないですか？

- ・全然やる気にならない
- ・イライラする
- ・なんだか気分が沈む
- ・食欲不振
- ・眠りにつけない、朝早く目が覚めてしまう
- ・腹痛や頭痛
- ・「感染してもいいわ!」と出歩いて友達に会いに行きたくなる



はじめまして。スクールカウンセラーの  
関口玲奈はまぐち れいなです。毎週水曜日に神港橘高等学校に来ることになりました。困っていること、悩んでいること、どんな小さな事でもお話しにきてくださいね。あまり周りには知られたくないことも、守られた時間の中で一緒に考えていきませんか？  
どうぞ宜しくお願いいたします。



これらはいつもと違う状況で我慢が重なることなどによって出てくるあたりの前の心の反応です。毎日ネットやテレビでコロナのことが報道され、「大丈夫やろ」と思っている、気づかないうちに心の中ではショックや感染してしまうかもしれない不安が募り、しんどくなりすぎないように色々な形で反応を起こすこともあります。勉強や部活、遊びを思うようにできない、決められないという状況によって“自分はできる”という感覚(これを自己効力感といいます)を失ってしまい、それが無気力やイライラに繋がることもあります。このような心の反応で、普段の相手の視点に立って考える力、周りの様子に気づく力を鈍らせて、冷静でない行動、攻撃的、差別的な態度を生むこともあるのです。



そんな反応を起こしているときは…気持ちや感じたことを家族と話したり、友達に電話で話したりすることが一番です。それが難しいときは、思っていることを自分しか見ない場所に書いて整理することもいいかもしれませんね。話したり書いたりする中で、気づいていなかった自分の思いが見えてきて、気持ちがすっきりすることもあります。

また、この状況の中でも自分で決められることは何がありますか？この機会に料理など趣味の創作をする人が増えていますが、こういったことも自己効力感を取り戻すのに役に立ちます。休校が長くなり、「お菓子を作りたいけど太りたくないし…」「ゲームばかりしていて飽きてきた!」という人も多いかもしれませんね。「家にいるから遊べない」ではなく、改めて家でできる楽しいこと探してみましょ。ちよとした遊びが人の生活を整える中で大切な役割を果たしているのです。

### やる気スイッチをON!

気持ちが整理され、元気が出てきたら…

#### 勉強に取り組むときの工夫

- ・普段過ごす場所と勉強の場所を変えてみる
- ・細かく時間配分をして、小さな目標を作る
- ・チェックリストや小さなご褒美を決めて達成感を作る

#### ちよっと一息・リラックスの方法

- ・お腹に手をあてて深呼吸
- ・肩にぎゅっと力を入れて一気に脱力する
- ・1人の時間が守れるように空間の工夫やイヤホンなどを活用する



どんなことでもお気軽に相談してください。休校期間は電話相談も受け付けています。相談日は電話相談の場合も毎週水曜日です。予約は、高校に電話をするか、専用電話で直接、関口にかけてくださいね。

神港橘高校 Tel : 078-579-2011

専用 Tel : 080-6120-6586