

カウンセラーだより No 2

令和2年5月
広島市立基町高等学校
スクールカウンセラー
林 マサ子

やっと分散自主登校が始まりました。今回の長期臨時休業は様々な場面に影響が出ているのではないかと心配しています。自分ではどうすることもできないことの連続で、行動制限のある自粛生活はとにかく我慢の毎日でした。よく頑張った自分を褒めてあげましょう。

★ 自由を制限されるとストレスがたまります

身体のいろいろなところに以下のような反応が出てくることがあり、ストレス反応といいます。

ストレス反応

1. 体調面： 眠れない 食欲がない 頭痛 腹痛 めまい 体重減または体重増 など
2. 心理面： 不安感 気分が落ち込む イライラ やる気が出てこない 悲しくなる など
3. 行動面： 反抗的、攻撃的で喧嘩が多くなった 一人でいられない 落ち着かない など

特別なことではなく、辛いことを経験すると身体がSOSを出してくれるのです。しっかりと話を聞いてもらう、助けてもらうなどの手当てをすると落ち着いてきます。いつもと違う感じがすれば信頼できる人に助けを求めましょう。

★ お家の様子は変わっていませんか

ウイルス感染症は体の病気だけでなく、親が仕事を失ったり、収入が減ったりと生活の変化や、経済的な問題も起きることがあり、本当に辛いことだと思います。これからの進路にも影響が出てくるかもしれません。誰にも話したくないかもしれませんが、安心して相談して下さい。一緒に考えます。相談の秘密は守られますので、安心してSOSを出して下さい。

★ 日常生活を取り戻すコツ

久しぶりに友だちに会うと嬉しくてハイテンションになりがちですが、次第に落ち着いてきます。学校が再開された一週目は無理をしないでゆっくり慣れていきましょう。ウオームアップの時期も必要ですが、二週目からは逆にしんどくても、通常の生活に立て直すのがコツです。「いつも通りの生活を取り戻す」ことがこころの安定には大事です。自分のペースで回復していきましょう。

【聞きかじり情報】ニュートンのお話

17世紀ヨーロッパでペストが流行、ケンブリッジ大学も閉鎖され田舎に戻ったニュートンは、そこで万有引力、微分積分学等を着想、証明。主要な業績はこの18カ月の休暇中のものである（出典 Wikipedia）。休校も自分次第!!かな。

