

新型コロナウイルス感染症によるストレスとその対処



スクールカウンセラー 山崎沙織

新型コロナウイルス感染症が山陰地方にも広がってきており、みなさんの不安も強くなってきていると思われます。学校の予定変更が続いたり、感染を防ぐために人の多いところへの外出が難しくなったりすることは、私たちにとって大きなストレスとなります。また、このように日常とは異なる生活が続くと、私たちの心身には様々な反応が表れることがあります。これは異常なことではなく、誰にでも起こりうる自然な反応です。ストレスを全てなくすことはできませんが、少しでもストレスの少ない暮らしをするために知っておきたいことをお伝えします。ご家庭でも以下のポイントを参考にして、子どもたちの様子を見守っていただけたらと思います。

もし、心配なことや気になることがありましたら、学校の教職員やスクールカウンセラーまでご相談ください。

学校 相談窓口 担当 小 林 電話 0858-22-5205

<ストレスを感じた時によく見られる反応>

- 【からだ】 眠れない、食欲が出ない、お腹や頭が痛い、体がだるい
- 【気持ち】 怖い、不安、イライラする、落ち込む、やる気が出ない、ひとりぼっちな感じがする
- 【考え方】 集中できない、ネガティブになる、些細なことが心配になる、自分を責める
- 【行 動】 落ち着かない、テンションが上がる、言葉が強くなる、

いつもできていたことができなくなる



<ストレスや不安を減らす工夫>

1. 普段の生活のリズムをキープ

- ・可能な範囲でこれまで行ってきた日課を続け、規則正しく生活することでストレスを減らすことができます。
- ※ただし、規則正しい生活をするを強く求めすぎるとむしろストレスや不安を高めます。

2. テレビやスマホを使う時間はコントロールする

- ・ゲームやSNSを見る時間は、気分転換にもなるし、楽しいと思います。ただ、学校が休みだと、ついつい長時間続けてしまいがちなので、ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。
- ・ニュースなどを見続けることはストレスを高めるため、見続けることは避けましょう。

3. 楽しいことやリラックスできることをする

- ・ 眠れないときや、気持ちが落ち着かないときは、体を軽く動かしたり、リラックス法を行うことも有効です。
- ・ 「たっぷり読書」や「お菓子作り」など、日頃できないことをゆっくりしてみるのも気持ちを落ち着かせます。

4. まわりの人との心のつながりを大切に

- ・ 家庭でいろいろな話をしたり、家族で一緒に楽しめる活動をしたりするもの安心感につながります。
- ・ 不安やイライラした時は、人に話してみましょう。一人で考えているよりも気持ちが楽になります。