

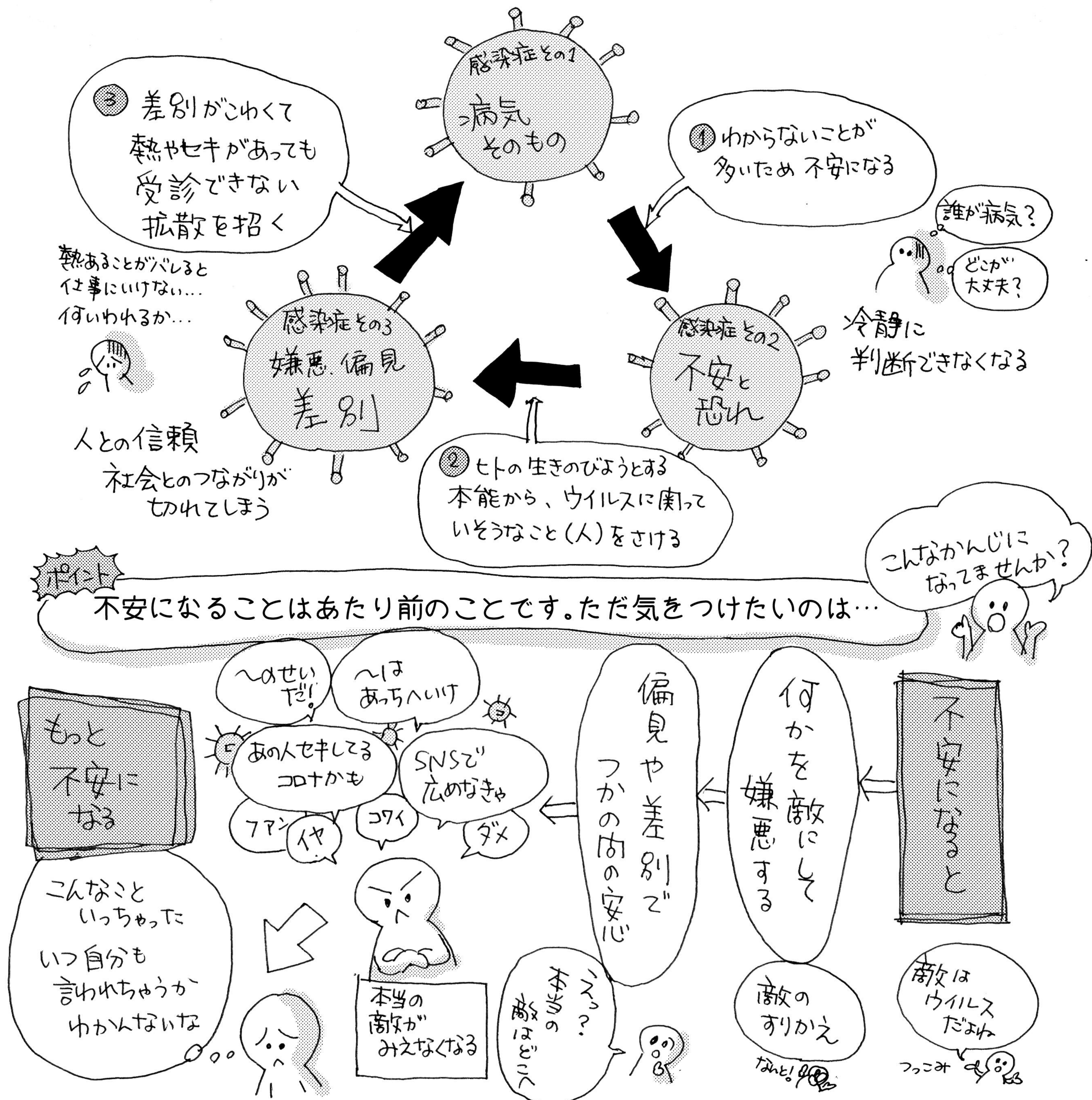
スクールカウンセラーのころに聞かされた話

R2.4

新型コロナウイルスの話で毎日もちきりですね。

でもこれが怖いのは三つの感染症を引き起こすからです。

知らず知らずのうちに私たちも影響を受けているのをみなさんをご存知ですか？



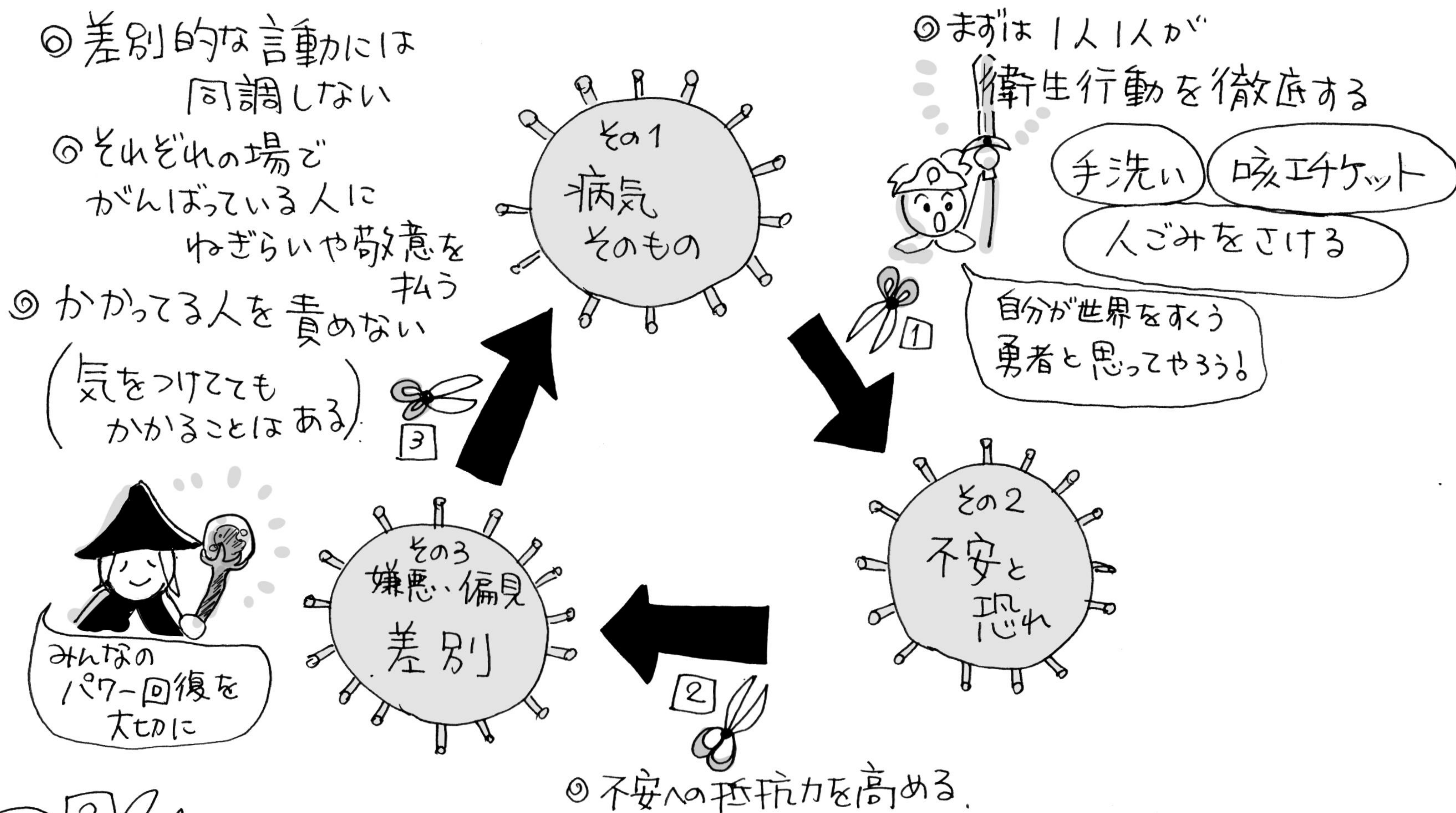
不安である自分に気づくことで、不安にふりまわされにくくなります。

この三つの感染症のサイクルを断ち切るためには、どんなことができるでしょうか！

その2につづく...

3つの感染症のスパイラルを打ち切るために！

その2



とくに②のためにできること

まずは自分の考え方、気持ち、ふるまいなどを観察してみましょう。

悪い情報ばかり
気になってない？

いつもはよく会う人とか
交流がへってない？
さみしいから？

生活習慣が
乱れてないかな？

家の中が
いつもとちがう？
怒ってる？ かなしい？ コーティングしてる？ いつもとちがう？

今日もうがい手洗い
きちんとしたな！えらい！

自分の **気づく力** で 抵抗力を高めよう。

自分を支える力を高めよう

いつもの生活習慣、ペースを守る
ごはん、ゆるじかん、勉強など

情報にさらされる時間を制限する
例えば SNSは1日〇分だけと決める

学校には
先生も
カウンセラーも
いるよ！

安心できる人に
つながる

今だからできることに
とりくむ

これだけのことがあったのに
がまんばっている自分を認める

などなど。

このウイルスとの戦いは長期戦になるかも。

だからこそ、より自分の力をつけて(抵抗力もこころの力も)のりきりしましょう。