

スクールカウンセラーのころに関する話

R2.4.22

新型コロナウイルスの影響で外出したいのに自宅で過ごさなければいけないこともありますよね。
私も家でじっとしてたら、気分の浮き沈みがはげしくてたいへんでした。

こんなときにころがどんな風になるのか、こんな風にしたらいいよということを紹介したいと思います。

こんな気持ちになりませんか？



いらい
こわい
じい

自由に
できない
怒り、不安

こわい
おちつかない

寂しい

自分のせいかな
自分を責める

いらい
あります

なんか
おもしろくなって
コーンする

かなしい
000
アキシムでいじ

(ストレスマネジメントで
伝えたこと
ありますよね)

こんな気持ちになることは、自然なことですよ

これは人間が生きのころうと思っ身につけた、自然な心の反応です。

だって今まで
誰も経験したこと
ないようなことですよ

いろんな気持ちに
なってる
当然

そんなときに こうしたらいいよ！



まずは 健康第1！
スイミン、食事、ほどよく運動

感情をありのままに
うけとめる。と
対処できる

あーイライラしてるわ
お茶でものむと

笑う

ナチュラルキラー細胞
活性化

活動的であるよう
じがけましょう

ゲームもいろいろと
書きものしたり
そうじしたり...
してみよう

家族や友人たちとの
つながりを
大切にしましょう

SNSや
電話もあつてもいい
いろいろやってみよう

注 差別的なものには
同意しない！
よけい感染症を悪化
させるから

避けた方がいいよ！



悪いことばかり考えたり
悪いニュースばかり注目しちゃう

どうしよう
どうしよう
リセットタイム
とるという

話さないようにしすぎる
感じないようにしすぎる

おおい
不安になる

生活リズムをくずす
1日中ねづけてたりするとかえって体調くずすよ

うい
わかんない...

オススメのこと

正しい知識をつけて
ストレスチェックできるサイト
知って対処を学ぼうCovid-19
Stresscheck アンケート
<https://covid19stresscheckhope1.com>

電話相談 例えば、私と同じ臨床心理士がしている
『新型コロナころの健康相談電話』
050-3628-5672
(日本臨床心理士会、公認心理師協会)
期間、時間限定なので 調べてみてください

休校中でも相談できるように、電話相談を準備しています。(オンラインも検討中)
たいへんだったけどがんばったねって笑える日が来るように、
ころの力をつけてのりきりしましょう。

参考 日本赤十字社(2020)
「感染症流行期にころの健康を保つために」シリーズ

スクールカウンセラー 荒川 ゆかり