

# スクールカウンセラー便り

2020年4月



SC 山田 叔子

いま、私たちは大きな危機に直面しています。

当たり前だったこれまでの生活が制限され、がまんの日々が続いています。

日常生活が不自由になり、長期化すればするほどストレスが増え、私たちの心や行動をむしばんでいくことにもつながります。

大事なことは

正しく知ること 正しく恐れること 正しく行動すること

自宅で過ごすことが長くなり、インターネット・動画・ゲームの利用が増えているようです。大量の情報があふれる中、情報の拡散によってトイレットペーパーの買い占めが一時的に起こり問題となりました。また、不用意な発言が拡散し、そのことで誰かを傷つけてしまうことがないように 気をつけたいものです。決して差別やいじめがあってはなりません。

不安や怒りが増えてくると、私たちは心が疲れてしまいます。

**ストレスが増え、心がすり減ってしまいそうになる時だからこそ、**

①ネットやゲームから ちょっと 離れてみましょう。

②身体を動かしましょう。

人と距離を取りながらの散歩・ジョギング・ストレッチ  
(身体を伸ばし、血流が良くなると、心も軽くなりますよ)

③“おもしろいなあ” “楽しいなあ” と思えるようなことをやってみましょう。

(読む機会のなかった本、絵本や図鑑、マンガもおすすめです)

危機の中でも、知恵を出し合い、足りないところを補い合うための助け合いが始まっています。心があたたかくなり、元気をもらえるニュースですね。

**感染の予防に努め、この大変な状況を力を合わせて乗り越えていきましょう。**



)) )

