


学生相談室カウンセラーから
学生のみなさんへ



(臨床心理士・公認心理師)
学校カウンセラー 戸嶋 愛

新型コロナウイルスの影響で、大変な新年度の幕開けとなりました。様々なことが制限され、不安な思いを抱えて、休校中の日々を過ごしている方も多いと思います。こちらのお便りが、少しでも今後の皆さんのメンタルヘルスを保つ上での参考になりましたら、大変幸いです。

学生相談室も、新年度は5月中旬より始動いたします。今後とも気軽にご活用頂ければと思います。

～休校中の家での過ごし方～

休校期間が長くなり、友人に会ったり家から出る事ができないと気持ちがしんどくなったり、イライラしたりすることがあります。そうならないために、以下の事に気をつけましょう。

◇ 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

◇ 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

3密（密閉・密集・密接）を避け、適度な運動や趣味の時間でリフレッシュしましょう。

◇ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるならあまり見ないようにしてみましょう。

正しい情報を公的機関のホームページなどで得るようにしましょう。正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

◇ 家族や友達と話す時間を持ちましょう。

コンピューターゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。

家族団らんを楽しみましょう。会えない友人とは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがしんどい時は、一人でいるよりも人と話すと楽になることがあります。

◇ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。

気持ちがしんどくなると、次のような症状は出ることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議な事ではありません。状況が落ち着けばおさまることが多いです。

(イライラする・怒りっぽくなる・元気が出ない・悲しくなる・甘えたくなる・心配になる・兄弟喧嘩が増える など)

長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など信頼できる大人に相談してみましょう。休校中でも電話やメールで相談できる「KOSEN健康相談室」もありますので、利用してください。



The advertisement is split into two main sections. The left section has a dark blue background with a white logo of a person with arms raised, and the text 'からだ こころ KOSEN 健康相談室'. Below this, it says 'からだところのさまざまな問題について、解決が難しい場合や誰にも相談できない時、一人で悩まずにお気軽にご連絡ください。電話やwebで専門カウンセラーがご相談に応じます。' The right section has a yellow background with the text '一人で悩まずお気軽にご相談ください' and '利用可能期間 2020年4月1日~2023年3月31日'. It features a large phone number '0800-000-2228' and a QR code. Below the phone number, it lists services: '●電話による相談・カウンセリング' and '●対面カウンセリング予約'. It also states '受付時間:24時間365日いつでも無料でご相談いただけます。' and '通話料無料フリーコール スマートフォン・携帯電話でもご利用可能です。'. A URL 'https://seap.workway.co.jp/kosen/' is provided, along with a note '●メールでの相談'. At the bottom, it shows 'ユーザーID kosen' and 'パスワード kenkosoudan' with a note '*ID・パスワードは、利用可能な方以外に教えないください。'

◇ 誹謗中傷や無責任なうわさを広めたりするのはやめましょう。

新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防に携わって下さっている保健医療機関の方々に対して、誹謗中傷するような事はあってはならない事です。人権侵害につながります。もしかしたら明日は自分がかかる可能性もありますのです。私達が立ち向うべき嫌悪の対象は「見えないウイルス」なのです。もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。



引用・参考文献

◇新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージVer. 2020

監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

(Japanese Society for Child and Adolescent Psychiatry Clinic : JaSCAP - C)

<https://jascap.info/>

◇新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

日本赤十字社

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html