

# 心の相談室だより 第2号

令和2年5月7日  
流山市立八木中学校  
心の相談室



生徒のみなさん、心や身体の調子はどうですか？新型コロナウイルス感染症予防のための臨時休校が、再延長されました。3月上旬からの突然の休校やその後の外出自粛、色々な大切なイベントの中止、習い事や塾などの中止等、これまでの日常生活とは異なる環境の変化が続いています。こうした環境においては、気持ちや身体や行動にいつもと違う変化が生じることがあっても不思議ではありません。例えば、こんなことはありませんか？

- 【気持ちの変化】☞ 不安だ 怖い いつもよりイライラする 気持ちが落ち込む・しずむ など
- 【身体の変化】☞ 頭痛 腹痛 眠れない 食欲の低下 疲労感ひろうかん など
- 【行動の変化】☞ 落ち着かない 家族や物にあたってしまう など

このような心身や行動の変化は、環境の変化にともなうストレスによる反応であり、自分を守るためのこの防衛機能ぼうえいきのうですから、自然なことなのです。ストレスというとネガティブなイメージをもたれがちですが、ストレスそのものが悪いわけではありません。ですが、長く続くと勉強やいろいろな活動に集中できなくなるので、ストレスと上手に付き合うための方法を工夫してみることをおすすめします。適切にストレスへの対処たいじょがなされている場合には、これらのストレス反応はしだいに低下・改善していきます。

大切なことは、まずは**ストレスによる自身の心身や行動の変化に気付く**ことです。その上で、**セルフケア**（自分自身で世話をすること）を取り入れてみましょう！

## \*\*\*セルフケアをやってみよう！\*\*\*

### 1. 自分の気持ち(感情)に気付いて、その気持ちを表現する

さびしい  
つらい  
楽しい  
うれしい  
イライラ  
（最大10としたら）イライラレベル8くらいかな・・・  
どんな気持ち（感情）も大切に！自分だけでなく、他者の気持ちも大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。

### 2. 自分に合った**ストレス対処法**たいしよほうを見つける

- \* 音楽を聞く \* 日記をつける \* 絵を描く
- \* おしゃべりする \* よく寝る \* ペットと遊ぶ \* 空を見る \* 深呼吸をする \* ストレッチをする
- \* 好きな本を読む \* 好きなものを食べる \* 歌を歌う \* ゆっくりお風呂に入る \* お腹を温める
- \* 料理を作る \* 手伝いや部屋の片づけをする \* つらい、イライラする気持ちなどを紙に書きだす など

あなたに合った方法は？

レパトリーを増やそう！

ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

### 3. できる範囲で他の人とのつながりを維持(大切に)する

\* 友達 \* 家族や親せき \* 熟や習い事の仲間 など

つながりを維持するには・・・

【家族】☞ 毎日の会話を大切に！

【友達や親せきなど】☞ 電話、手紙、LINE、メール など



### 4. 信頼できる他者に相談する

**誰かに相談してみることもセルフケアです。こんな時は相談を！**

\* 2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている \* どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない \* いつもより集中できず、気が散って、イライラする \* 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう など

こうしたサインに気付いたら・・・

それは、あなたが一生懸命がんばってきた何よりの証<sup>あかし</sup>です。あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか。ですから、自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに信頼できる**家族や学校の先生、スクールカウンセラー、相談機関**など、自分が相談しやすい人(ところ)に相談しましょう。

不安や悩み、ストレスを感じていることを誰かに話すだけで、気持ちに整理がついたり、ストレスを発散したりできます。特にアドバイスを受けていなくても、聴いてもらうだけで、ずいぶんと気が楽になります。また話すことで、頭の中が整理され、自分で解決の方向性に気付くこともあります。

#### ①八木中学校 心の相談室直通電話 ☞ 04-7159-8476

<1学期の開室予定日> \*変更がある場合もあります。

\*午前10時～午後4時

5月: 5/12 (火)、5/19 (火)、5/26 (火)

6月: 6/2 (火)、6/9 (火)、6/16 (火)、6/23 (火)

7月: 7/7 (火)、7/14 (火)、7/21 (火)

休校期間中は、電話による相談を利用してください。気軽に相談してください。

#### ②八木中学校電話 ☞ 04-7159-7461

#### ③「そっと悩みを相談してね SNS相談@ちば」

\* 子どもと親のサポートセンター 0120-415-446 (24時間)

\* 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間)

\* Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp

詳しいことは、八木中学校のホームページや千葉県教育委員会のホームページにも掲載されています！見てね！

あなたは、一人じゃないよ！

