



皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの津川です。岡山県でも緊急事態宣言は解除されましたが、これからも油断せずに心身の健康管理に注意していきましょう。

◆情報を整理する力を身につけよう

新型コロナウイルスの感染が広がる中、デマが流れたり、他人への暴言や暴力が増えたり、物品の高額転売や買い占めたりといった行動があちこちで見られました。これらは目に見えないウイルスへの恐怖、生活への不安などが影響しています。

人は、不安や恐怖を感じると、それを何とか減らそうという心の働きがあります。それ自体は、私たちが生活していく上で自然な反応です。例えば、対策を考えたり、別のことをしたり、そのことをあまり考えないようにしたりする行動は良いと思います。しかし、前述のように対処の仕方によっては、自分や他人を傷つけてしまうこともあります。そうならないためにも、

- テレビやネットの情報を見すぎないこと→情報に振り回され、冷静な判断ができなくなる。
- 情報が正しいかどうかを確認しないまま、他の人に伝えないこと。
- 一人で考え込まないこと。

など、情報を整理する力をつけたり、家族や友達、趣味の仲間たちとお互いを支え合ったりすることを大切にしてほしいと思います。

◆学校再開に向けて

皆さんは、臨時休校中はどのように過ごしていましたか。6月からは、通常授業の学校生活が再スタートする予定です。勉強や友達とのことなど、気になることはいろいろあると思います。

もともと、5月から6月にかけては季節や環境の変化で心身の不調を感じやすい時期です。今回の長い臨時休校（分散登校）でゆるゆると過ごした方もいることでしょう。通常授業の生活リズムに慣れていくには個人差もあると思います。体がだるいな、やる気が起きないなと思ったら、次のようなことを試してみるのも一つです。

- 睡眠時間を確保する→睡眠不足が続くと、体がだるくなるだけでなく、集中力が下がったりイライラしたりします。疲れを感じたときは早めに就寝しましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を試してみる→自分にも他人にも安全なものを行ってください。
- 誰かに相談する→話すだけでも気分が楽になることもあります。相談室もぜひ利用してください。



5、6月のカウンセリングの予定



スクールカウンセラー 津川 美智子先生

5月28日（木）	6月4日（木）	13：00～13：45
		14：00～14：45
6月18日（木）	6月25日（木）	15：00～15：45
		16：00～16：45

