

保護者及び生徒各位

令和2年5月1日  
スクールカウンセラー  
平間さゆり

## 体の健康と心の健康

もう、すっかり春の気候となっていますが、最近では、お天気が良くてもあまり外出もできず、さらには、買い物も回数を減らすなどの自粛があるため、家にいる時間が大人も子供も今までになく多くなっていることと思います。

「今日はお出かけたくないから家にいよう」と思って家にいるのではなく、そろそろ外出したい、どこかに遊びに行きたい、買い物にも行きたい、と思う気持ちを我慢しているのが今の状況です。感染症の問題による緊急事態宣言ですので、「他者との接触を避ける」ということ自体は、守らなければならないことです。しかしながら、「他者との接触を避ける」生活は、ストレスが起りやすい状況でもあります。

行動を長く制限していることは、それ自体がストレスになります。ストレスは個人差があるので、まったくストレスを感じない人もいれば、非常にストレスを感じている人もいるでしょう。また、普段より長時間一緒にいると、日頃は忙しくて目につかなかったことが見えてきて、つい、イラっとしてしまい、嫌な言い方をして口論になってしまう、なんていうことも起りがちです。

体の健康を守るために、「他者との接触を避ける」ことは、今回の感染症においては、大変重要なことです。一方、心の健康を守るためには、自分はストレスを感じているのかどうかに気付き、また、そのストレスを解消するにはどうしたらいいかなどを考えなくてはならないでしょう。

ストレスを感じていることがある  
今の状況が不安・悩みや困りごとがある  
家に長時間いるので昼夜逆転している・その他

このように何かに「困ったな」と感じるがありましたら、  
お電話でのカウンセリング行っていますので、お気軽にご相談ください

**スクールカウンセラー在中日時：月/木曜 10:30~15:00 (5月末まで)**

相談の連絡・予約は学校にお電話してください