

のどかルームより 生徒の皆さんへ

カウンセラー 山田・大岩

新1年生の皆さん ご入学おめでとうございます。新2年・新3年生の皆さん ご進級おめでとうございます。せっかく新しい学校や学年、クラスになったのに、友だちや先生には会えないし部活動も出来なくて不満に思っている人は多いのではないのでしょうか(自粛せずに遊んでいる友だちがいて羨ましい、腹立たしい!という人もいるかも)。

昨年度も慌ただしく終わってしまいましたから、クラスでの最後の時間を過ごせず悔しい思いをした人もいたでしょう。新しいクラスになったけれど、学校が始まった時に自分はどう馴染めるか不安に感じたり。勉強の遅れも心配かもしれないし…いろいろな感情が出てきますね。

からだと心に こういった変化が起こることがあります

- 頭痛がする、発疹ができる
- 食欲が落ちる
- 眠れなくなる
- 興奮しやすくなる
- やる気が起きない、以前は楽しめていたことに関心が持てない
- 友だちや家族から距離をとりたい

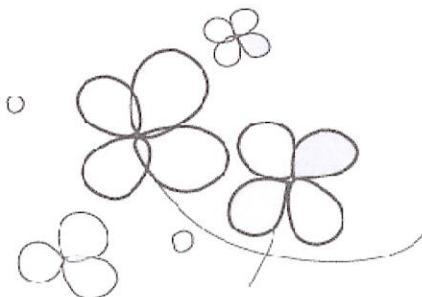


からだと心をメンテナンスするために 出来る工夫があります

- ◎いつもの睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
- ◎十分な食事や、できるだけ運動することも心がけて自分の健康に合うことを無理なく取り入れましょう。
- ◎不安もイライラも やる気が起きないような感覚があっても大丈夫。自分のこころの状態やストレスになっていること、解消法を書き出すこともオススメです。また、家族や友だちなど、あなたが気持ちを伝えて大丈夫だと思う人に話すのも方法です。
- ◎家族や友だちとのつながりを維持するよう努めましょう。直接会えなくても、メールやLINEなどで連絡を取り合うと良いでしょう。
- ◎新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。ニュースは1日1回と決めるなど、自分なりのルールを決めるのも1つの方法です。

困りごとは自分1人で抱え込まず、ご家族や周りの大人に相談してみましよう

第三中学校 TEL 047-371-7341
チャイルドライン(毎日 午後4時~午後9時/フリーダイヤル) TEL 0120-99-7777
千葉いのちの電話(平日午前9時から午後5時) TEL 043-227-3900



不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。医療従事者、治療を受けている人やそのご家族、高齢者、自宅待機している人 etc. 感染を拡大しないように頑張っている方々に敬意を払える中学生になれるといいですね。