

# カウンセリンググループ通信

令和2年3月2日(月)

## 「いつもと違う」ときの過ごし方



カウンセラーの千葉です。今年度は新型コロナウイルスという感染症の影響により、卒業式までの学校で過ごす時間がとても短くなってしまいました。とても残念なことです。なによりも感染症、そしてその影響から皆さんの心身を守ることを、今は大切にしていきたいと思います。そこで、こういった「いつもと違う」ときのことについて、私からいくつかお伝えしていきたいと思います。

### ①【過ごし方】なるべく、いつもと同じように過ごす



身体を鍛える、勉強する、いつも読む本や漫画を読む、習い事のこと(歌やダンス、スポーツなど)をする、決まった時間に起きて、決まった時間に寝る、3食しっかり食べるなど、いつもしていることをいつも通りにやっても大丈夫です(ただし、ゲームは要注意です。やればやるほどハマってしまうように上手く作られています。ハマってしまった人の中には、学校に行く元気やその他のことをする元気がなくなってしまう人もいます。生活をゲームにコントロールされないように遊びましょう)。

### ②【気持ち】もやもやとしてしまうこともあります。誰かに話してみよう

毎日がつまらないと思うことも、なんだか身体が思うように動かないなと思うことも、いつもより寂しいと感じることも、こういったときには感じやすくなるものです。これらは大事なあなたのこころや身体の声です。いつもより周りに人が少なくて気付いてもらいにくいので、考えていることや感じていることを自分から言葉にしてみましょう。どうしても困ったら、電話相談などもあるので、ぜひ活用してみてください。なお、一回では繋がらないこともあるかもしれません。その時は何度かかけ直してみてください。四中カウンセラー、千葉への電話相談も受け付けています。

#### 各種電話相談

- ・ チャイルドライン 0120-99-7777 毎日 16時～21時
- ・ よりそいホットライン 0120-279-338 毎日 24時間
- ・ 第四中カウンセラー千葉 047-335-3431 休校期間の月、火、水 9時～16時

#### その他サービス

- ・ よりそいチャット 誰にも相談できないことを相談できるネットサイトです。  
NHKの『ハートネットTV』でも紹介されていました

## 保護者の方へ

コロナウィルスの影響のみならず、卒業シーズンということもあり、お子さんにとっては様々な想いを抱えた中での臨時休校であると思われます。こういった「いつもと違う」事態が起きたとき、その影響により、お子さんがいつもと違った様子を示すことも想定されます。

### ① いつもより甘えたがる



いつもよりスキンシップをとりたがったり、自分の主張を押し通したがりたりしてわがままに感じられる場合もあるかもしれません。これは、いつもと違うことへの不安を感じていることのサインです。幼くなったように感じられ、「中学生なのに」と思うこともあるかもしれませんが、ぐっと堪えて不安に耳を傾け、受け止めてあげてください。

### ② 長い休暇を十分に楽しむ

いきなりの長期間の休暇が、必ずしもよいことばかりではありません。お子さんや大人の方々の中には、こういった事態の際には、不謹慎にならないよう、おとなしくしていなければいけないと感じる方もいらっしゃるかと思います。そう思いながら今回の2週間で過ごすと、心身ともにエネルギーが落ちていってしまう可能性があります。今回の件に関しましては、全国どこのご家庭でもお子さんはお休みとなりました。外出は控えた方がよいかもしれませんが、ご家庭では十分に楽しい時間を作って過ごされてみてはいかがでしょうか。



### ③ 感染症に敏感になる



感染したらどうなってしまうのか、どの地域で感染が拡大しているかなど、詳細な情報を探そうとインターネットなどで調べるお子さんもいます。特に市川市内で感染者がでたため、一層強く不安を感じているお子さんもいるかもしれません。正確な情報を、一緒に見聞きして共有し、できる対策をすることで、安心して大丈夫であることを伝えましょう。反対に話を聞くことで、お子さんが情報をたくさんもっていて、我々大人以上に安心して落ち着いて過ごしていることがわかる、ということもあるかもしれませんね。

### ④ 最後に

こういった事態に陥ると、過剰に対応しようとする人たちや、様々に飛び交う情報の影響などによって、人が人に対して攻撃的になるといったことも起こりやすくなります。こういった傾向を理解し、不安な気持ちによりそってあげて下さい。保護者の方々の安心した表情、落ち着いた姿をみることで、お子さんは安心を取り戻します。なので、保護者の方々自身も、相談したり、情報交換をしたり、気分転換をしたりといった、ストレスへの対処とリラックスを心掛けていきましょう。