

ゆめひろ通信

2020.04 休校版①

市川市立福栄中学校 相談室「ゆめひろば」発行

スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの _____ です。
本年度もみなさんがより良い学校生活を送れるよう、お手伝いしたいと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。

コロナウイルスの影響で休校が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？
楽しみを見つけて過ごすことは出来ていますか？
いつもと違う状況では、私たちはとてもストレスがかかり、不安が大きくなることがあります。
そこで、今回は心の回復力のお話をしたいと思います。

「レジリエンス」って知ってる？

人間には「レジリエンス」という“心を回復する力”があります。これはみんなが持っているものです。「レジリエンス」のおかげで、いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。

休校という普段とは違う日常が続く時期こそ、みんなが持つレジリエンスを働かせ、心の元気を保って生活したいですね。

★レジリエンスを働かせるポイントを紹介します★

①つながりを大切にしよう

家族といろいろな話をしたり、友だちとLINE やメールができる人は上手く活用するのもいいですね。手紙を書くこともオススメです。

②規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。なので、早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大切です。

③ゲームやスマホを使う時間はコントロールしよう

ゲームや SNS を見る時間は、楽しく、気分転換になると思います。ただ、学校が休みだと、ついつい長時間続けてしまいがちではないでしょうか。時間を決めて使いましょう。

④リラックスできることをしよう

眠れない時や、気持ちが落ちつかない時こそリラックスを。ゆっくり 10 秒数えて深呼吸をする。長めにお風呂に入る etc…

⑤次に学校へ行った時にしたいことを考えてみよう

「友だちとたくさんおしゃべりしたい」「全力で部活をやる！」など。

⑥長い休みだからこそ出来るチャレンジをしてみよう

お菓子作り、たっぷり読書、断捨離、これまでのノートや教科書の整理 etc…、普段忙しくて出来ないことも、この機会に挑戦して有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。

⑦人を助けることはレジリエンスを育てます！

いつもおうちの方が、食事の用意や、制服や体操着を洗濯してくれていたと思います。こんな時だからこそ、おうちの方の手伝いをしてみませんか？

以上が心の回復力を高めるポイントです。

もしよかったら実践してみてくださいね（'-'）

休校が無事に終わり、みなさんと会えることを楽しみにしています☆

ご家庭へ

この度の新型コロナウイルスによる休校に際して、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。行動が制限され、大人も子どもも不安やイライラが募ることがあるかと思います。親子でともに時間を過ごせる時はリラックスする時間を共有してみると良いかもしれません。

ご家族の優しい言葉かけで、お子様もたくさん元気を貰えると思います。

お子様への対応についてご心配がありましたら、下記までご連絡ください。

047-396-0701（福栄中学校代表）

スクールカウンセラー