



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの衛藤 萌（えとう もえ）です。  
新型コロナウイルスが広がり始めてから数か月が経ちました。人は慣れない状況が長く続くと、色々な不安や心配事が出てきてころもからだも疲れてきます。今、みなさんのころとからだはどんな状態ですか？ 少し落ち着いてきた今だからこそ、自分の様子についてじっくりと考えてみてください。意外な発見や気づきがあるかもしれません。

### ころとからだの変化に気づこう！



みなさんは3月から学校に登校できるまでの間、どんな風に過ごしていましたか？

人は強いストレスを感じると、ころやからだの状態も変化します。例えば、なかなか眠れない、人に会うのが怖い、やる気がなくなる、イライラする、テンションが高くなる…など、ストレスのあらわれ方は人によって様々です。

みなさんは、自分がストレスにさらされた時、どんな風になるか知っていますか？自分の状態を知ることは、自分のころとからだを守るためにとても大切なことです。

#### ★考えてみよう★

臨時休校中、あなたはどんなところがいつもと違っていましたか？

休校になる前の自分と比べて、自分の考え方、ころやからだの状態がどんな風に変化したかを考えてみてください。人によっては以前よりも良い状態になっているかもしれません。まずは自分を正しく知る、ということが大切です。

例：以前は人としゃべるのが大好きだったけど、今は人と会ってしゃべるのが怖い。

身体を動かすのが好きだったけど、今は何もしたくない。

前は学校に行きたくなかったけど、今はすごく行きたいと思う。 など

実は、自分のことにはなかなか自分では気づかないことがあります。そのため、自分一人で考えるよりも、身近な家族や友人とお互いの変化や気づいたことについて伝えあう方が、自分について正しく知ることができるかもしれません。また、スクールカウンセラーと一緒に考えてみるのも一つの方法です。もし、どうしたらいいのかわからなくなったら、一度、相談に来てみてください。



【相談日】 6/12・6/19・6/26・7/3・7/10・7/17 10時～16時45分

【予約の仕方】 学校に電話、もしくは先生に「カウンセリングの予約をしたい」と伝えてください。

【連絡先】 豊中市立第十二中学校 TEL 06-6331-5898



## 保護者の皆様へ

さて、現在、分散登校がはじまり、学校再開に向けて動き出しています。緊急事態宣言も解除され、少しほっとしている方も多いのではないのでしょうか？しかし、このような変化の時こそ、ここからだばバランスを崩すことがあります。急に熱を出したり、おさまってきた不安が再び大きくなったり、テンションが高まって落ち着かなかったり…。特に、こどもたちは、無自覚にそういった状態になることがあります。保護者の皆様は、学校が通常に戻る時こそ、お子さんの様子に注意してみてください。そして、そういった急な不調に戸惑うお子さんに、それはあたりまえのことであり、何もおかしいことではないことを伝えてあげてください。ほとんどが一時的なもので、しばらくするとおさまってくると思います。もちろん、不調を示さないお子さんもいます。ストレス反応が出てくるタイミングは、人によって様々です。数か月後や何年も後に出てくることもあります。それぞれのお子さんの状態を見極め、寄り添っていただけたらと思います。

また、新型コロナウイルスについて正しい知識を得ておくことも大切です。お子さんの年齢に合わせて伝えることで、必要以上の不安を感じずに正しく対処することができると思います。是非、色々な団体から公開されている動画や資料（日本赤十字社のHP・動画、「コロナウイルスってなんだろう？」（藤田医科大学医学部付属微生物学講座・感染症科）など）をお子さんと一緒に見る機会を作ってみてください。

今回、私たち大人にとっても経験したことのない事態に遭遇し、こどもたち以上に大人の方が混乱や不安を感じていることと思います。普段であれば考えもしないようなことに気を配り、心配しなければいけない状況が続くと、身体面以上に精神的な疲労感は大きいと思います。こどもは、身近な大人の状態を敏感に感じ取っています。大人が緊張状態にあったり不安や苛立ちの中にいたりすると、こどもも一緒に不安定になることがあります。反対に、TVやSNSなどで大騒ぎをしていても身近な大人が落ち着いていると、こどもは安心して過ごすことができます。まずは保護者の皆様ご自身のこころとからだの状態に目と耳を傾け、どうぞご自身を労わってあげてください。

もし、お子さんのこと等で、気がかりなことや心配なことなどありましたら、気軽にご相談ください。

