



18 中カウンセラーだより

令和2年度第1号

発行：令和2年（2020年）4月

文責：スクールカウンセラー 雲財 啓



生徒の皆さんへ

ご入学、ご進級、おめでとうございます。スクールカウンセラーとして赴任している、雲財 啓（うんざい さとし）です。昨年度から赴任していますが、こうやってお便りを出すのは初めてですね。今年度からは年間に何度か情報発信していきます。よろしくお願いします。

本当ならすでに登校が始まっている時期ですが、新型コロナウイルス感染症の影響で登校できない日が続いています。このように今までに経験のないことが起きた時には、普段感じないようなことを感じたり考えたりすることがあります。そんな時にどのように過ごせばよいか、下にまとめましたので、生活の参考にしてください。

◇おすすめすること

- ・手洗い、うがいをしっかりする、人の集まる場所に行かない等、感染拡大させない。
- ・体温を測るなどして、自分自身の体調を客観的に落ち着いて評価しましょう。
- ・普段の睡眠、起床、食事のペースを保ちましょう。
- ・出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。
- ・自分の意見や感情を周囲の人に伝えてもよいでしょう。

◇避けたほうがよいこと

- ・悪いことばかりを考え続けることは避けましょう。
- ・一日中睡眠を取り続けることはやめましょう。
- ・感情を隠したり抑え込んだりするのを避けましょう。



<参考資料>

- ・日本赤十字社ホームページ：感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～