

令和2年 3号

磯松中学校

スクールカウンセラー
渡辺圭子

スクールカウンセラーだより

こんにちは！毎日暑い日が続きますね。短い夏休みが、あっという間に終わり、前期後半が始まりましたね。新型コロナウイルス感染者への差別が話題になりましたが、その根底には“不安”な気持ちがあると言われています。今回は、私たちの気持ちの中にある“不安”について紹介します。

ことしの夏は“特別な夏”と言われたこともあり、いつもと違う状況で、なんとなく感じている“不安”により、体調が良くないと感じている人もいるのではないのでしょうか？

“不安”は、マイナスの感情のように 思われますが、『危機がこれから生じることが予想されたときに 感じ取り、準備態勢としての行動を促す感情』といわれています。「感染の予防でマスクをつける」や「試験勉強をする」のも、危機対応としての行動と言えるのではないのでしょうか。

不安があるおかげで、対処をとることができる反面、不安が必要以上に大きくなることもあります。不安に振り回されないことが大切です。



自分の中にある不安と付き合うために心がけたいこと

- ・不安を抑え込まないこと
- ・日常の習慣をできるだけ続けること
- ・自分の役割を果たすこと
- ・深呼吸を心がけ体を動かすこと
- ・栄養のバランスを考えた食事をとること
- ・笑うこと、話すこと
- ・自分をほめる・ねぎらうこと
- ・できるだけ寝る時間と起きる時間を一定にし、体のリズムが整うようにすること



参考：一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 HP

保護者の皆様も、お子様のことで気になることがございましたらお気軽にご相談ください。

勤務日：基本的に火曜日 行事予定表や学校だよりに記載されています。場所：相談室

予約方法：教頭先生または養護の先生に申し込んでください。