

中学生の皆さんに

急に学校がお休みになってしまって、びっくりした人も多いでしょう。友だちと一緒にいたいのになんかできなくなって、つらくなったり、さびしくなったり……。楽しみにしていた行事が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり……。ウイルスのことが心配な人もいないのでしょうか？突然の出来事だから、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのはあたり前のことです。眠れなくなったり、おなかがいたくなったり、すごくイライラしたりするのも、あたり前で、とても自然なことです。でもこんな感じが続くといやになりますね。

「心を回復力する力」はだれももっている心の力です。だから、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。そのポイントを紹介します。

(1) つながりをお大事にしよう

家族といろいろ話をしたり、友だちにはなかなか直接会うことができないので、不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみましょう。

(2) 規則正しい生活をしよう

生活リズムが乱れると、心や体の不調につながる場合があります。生活リズムを保ち、「朝早く起きて夜は早く寝ること」「食事もしっかりと食べること」はとても大事なことです。

(3) ゲームやスマホ、パソコンなどを使う時間をきちんと決めて、それを守りましょう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいけど、学校がお休みだと、つい長時間ゲームやスマホをやってしまいがちになるので、時間を決めてやりましょう。

(4) リラックスできることをしましょう

眠れない時とか気持ちが落ち着かない時に自分にあったリラックスできることをやってみましょう。体操やダンス、縄跳び、またしっかり伸びや深呼吸をするだけでも気持ちがすっきりしたり、落ち着いたりします。

(5) チャレンジしてみたいことに取り組むこと

気分転換や気持ちをスッキリするため「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「イラストを描いてみよう」とか、部屋も気持ちもすっきりする大掃除や読みかけの本や新聞をじっくり読んでみるのもおすすめです。なんでもいいので、いつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいですね。

(6) 他のお手伝いを探してみよう。

お皿を洗ったり、洗濯物をたたんだり、おうちの人のお手伝いをしたりすることなど、誰かのお手伝いをしてみましょう。人を助けることは心の回復する力を育てることにつながると言われています。

突然の出来事とかいろいろあって不安になってしまうけど、これがずっとずっと続くわけではありません。まずはウイルスに感染しないように、うがい手洗い、きちんとした生活習慣で生活しましょう。