

## さわやか相談室より

日ごろ新型コロナウイルスで混乱している状況の中で、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？こんな不安や反応は起こっていませんか？



☆新型コロナウイルスでのストレス反応

生徒の場合…

- ・勉強にやる気が出ない
- ・イライラして、親とケンカが増えた
- ・朝起きられない、夜眠れない
- ・受験どうなるのかな
- ・新学期ちゃんと学校に行けるかな
- ・1日の半分以上をゲームやネットで過ごす

保護者の場合…

- ・子どもの怒りや不満がぶつけられて辛い
- ・子どもはかわいい！でも常に一緒にいるのは辛い
- ・子どもの教育・将来どうなるの…？
- ・子どもが一日中ゲームやスマホ。依存症？
- ・イライラして、子供を叱る回数が増えた

共通して

- ・新型コロナウイルスに感染したらどうしよう ・一体いつまで続くの？
- ・身体の痛みや疲れ(腹痛・頭痛・だるさ…)
- ・なんだかむしゃくしゃして、叩いたり、壊したい気持ち、批判したい気持ちが出る
- ・自分は自粛しているのに、自粛していない奴は許せない！攻撃してやりたい！



### ☆ストレス反応や不安・心配に対して出来ること

- ・家族や友達と話し合う。
  - \* 相手が不安や心配事を話している時は、否定せず「そうだね、不安だよ」と同じ気持ちで。
  - ・美味しいものを食べたり、ゲームをしたりして気晴らしをする。
  - ・外で思いっきり遊んだり、散歩、ストレッチする \* マスクをしながら出来ると自分も周りも安心。
  - ・新型コロナウイルスについて正しい情報を整理する。
    - \* TV番組は不確かな情報も流れている。赤十字や厚労省のHPを確認！
    - \* 分かりやすい動画が公開されています。まだ観ていない方はぜひ見てみてください！
- 『日本赤十字社【ウイルスの次にやってくるもの】』Youtube で検索

でも…誰だって不安は不安、心配は心配。ストレスだってたまるもの…

そんな時はぜひ相談室にご連絡ください！ため込んでいるもの、ぜひ話してみましよう。

今は心の非常事態です。相談することは恥ずかしいことではありません。

さわやか相談員やスクールカウンセラーがお話を聞きます。

一緒に今何が出来るか考えましょう。

(お話いただいた内容は他に漏れることはありません)

**電話番号：048-981-8749 (相談室直通)**

相談室開室時間：10:00～16:00

相談室不在の場合、留守番電話になっています。

