

☆「カウンセリング・センター」より☆

令和2年5月8日

千葉経済学園カウンセラー 高橋裕子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

新2年生、新3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

千葉経済学園カウンセラーの高橋裕子です。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染が広がり、休校が続いていますが皆さんの生活に様々な影響が出てきていることと思います。

毎年、新入生の皆さんにはオリエンテーションの時間に「カウンセリング・センター」の紹介をさせていただいていますが、今年度はこのHPで紹介させていただきます。

千葉経済大学附属高校には、生徒の皆さんの充実した学校生活をサポートするために、「カウンセリング・センター」があります。

皆さんが学校生活を送っている中で、自分のこと、友達のこと、家族のこと、勉強や進路のこと、部活動のこと等困ったり悩んだりすることがあると思います。そのような時に相談できる場所として「カウンセリング・センター」があります。「カウンセリング・センター」では、カウンセラーが皆さんのお話をじっくり聴き、皆さんと一緒に考え、皆さんが解決していくお手伝いをさせていただいています。また、悩みごととまではいかななくても、一人で考えてもすっきりしない時、自分に合ったストレス解消法やリラックスの方法を見つけたい時、もっと自分の持ち味を活かしたいと思った時なども利用できます。カウンセラーの仕事をするにはどうしたらよいですか？との質問を持って来室した生徒さんもいました。是非気軽に利用してくださいね。

★休業期間中にカウンセリングを受けたい場合は、学校の(所属の科の)職員室に連絡をしてください。



☆心が落ち着くために☆

皆さん、休校が続き友人と会えなかったり、色々な事を我慢する生活の中で、元気がなくなったり、集中できなったり、悔しい思いがしたり、悲しくなったり、イライラしたり、不安が強くなったりすることがあるかもしれません。このような状況では誰にでも起こる自然な反応ですが、できるだけ落ち着いて穏やかに過ごせるようなヒントを以下にお伝えします。参考にしてみてください。

① 規則正しい生活をしましょう。

睡眠、食事、勉強、運動、リラックス等出来るだけ毎日決まったリズムで行いましょう。



② 適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう。

家の中や人の少ないところで適度に体を動かしましょう。

音楽を聴いたり、読書をしたり、絵を描いたり好きなことをしてリラックスする時間を持ちましょう。

ゆっくり入浴したり、ストレッチをしたりして体の緊張をほぐすのもよいですね。



③ 今の状況だからこそできることに取り組んでみましょう。

普段は時間がなくてやりたくてもできなかった事はありますか？手芸、制作、料理、部屋の模様替え、家事の手伝い、外国語の勉強等やりたかった事にチャレンジするのもよいですね。

④ 家族や友人とコミュニケーションをとる時間を持ちましょう。

家族との会話や会えない友人とは時間を決めてメールや電話などでコミュニケーションを楽しめるとよいですね。「おはよう」「いただきます」「おやすみなさい」などの挨拶や「ありがとう」を忘れずに使うといいですね。



⑤ 自分や周りの人を守る行動をしましょう。

手洗い、咳エチケットを行い、不要不急の外出や密閉・密集・密着を避けましょう。



⑥ 信頼できる情報を適度な量でみるようにしましょう。

不確かな情報や過度な情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

⑦ もし、眠れないことが続いた、食欲がなくなったり、食べ過ぎたりなど食事面で気になる行動があるとき、不安な気持ちが続いたりしたとき。いつもと違うかも？と思うときは一人で我慢しないで、家族や先生に相談しましょう。



参考：新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会