

令和 2 年 4 月 22 日

## 臨時スクールカウンセラーだより①

保護者の皆様

日野市立平山小学校

校長 長崎将幸

スクールカウンセラー 出川美樹子

古川 幸

陽春の候、本来なら春の新しい生活に心躍る季節ですが、外出自粛が続く日々、皆様いかがお過ごしでしょうか。いつも本校の教育にご理解、ご協力賜りましてありがとうございます。さて、今年度も引き続き、2 名のスクールカウンセラーによる相談をお受けいたします。長引く休校、健康不安、今後の生活への様々なご心配等、ご遠慮なくご相談ください。

出川カウンセラーは 5 月 12 日から、毎週火曜日に勤務いたします。古川カウンセラーは曜日が変更になり、今年度は毎週水曜日で 5 月 13 日から勤務いたします。ご予約は電話で担任または養護教諭舛田にご希望の日時をお伝えください。休校中も予約はできます。電話相談(匿名可)をご希望の場合も予約をお願いいたします。今回のような緊急事態は、心身に様々な影響が出る場合があります。少しでも気になることは、ご遠慮なくお話しください。以下、カウンセラーからのメッセージです。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

### 長引く非日常を乗り切るために

保護者の皆様、お子様の生活とご家族の健康、お仕事等に毎日お心をくだきながら生活されていることと思います。このようなストレスフルな状況は心身のどこかが常に緊張しているようなもので、感情や行動、考え方にネガティブな影響を与えることがあります。それは「病気」というよりも、人間として自然な「反応」とも言えます。

気分としては、イライラ、不安感、焦燥感、ゆううつ感が強くなる。体の症状としては頭痛・腰痛等の「痛み」、めまいや耳鳴り、眠りが不安定、吐き気・下痢など消化器の不調など。行動面としては、意欲や注意力の低下、ミスの増加など。

一般に「ストレス」と言われているものは、心や体に何らかの「負荷をかけるもの全て」と考えていいと思います。生きている限りストレスがなくなることはないのですが、今は誰も避けようのない非常時です。「捨てても良い」とか、「逃げて良い」ストレスを私たちは選別しているのですけれど、それができません。そういう状況にさらされていることを意識して、ご自身の健康を何とかしてキープする工夫をすることが大事ではないかと思います。

上記のような心身の状態が続くようであれば、医療機関の受診が必要かもしれません。ところが、今は医療機関にかかることも警戒してしまうような環境です。そこで、できるだけ日常で健康をキープするために、ちょっとした方法をお伝えしてみます。(古川)