

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に伴う 臨時休業中の「こころのサポート」

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による臨時休業の時間が長くなってきました。いかがお過ごしでしょうか？皆さんが自宅待機し、感染防止に協力して下さっていることには本当に感謝です。しかし、当たり前を送っていた生活を送れなくなってしまい、不安などの気持ちで落ち着かないこともあるのではないのでしょうか？今回はそのような心をサポートする情報をお伝えします。



1. まずは自分の気持ち感じて知ろう

臨時休業で皆さんの生活は大きく変わってしまいました。「本当はこんなはずじゃなかった」「しんどい」「このままどうなるの」色々な気持ちを抱いて普通です。けれども、その気持ちで心や体の調子が悪くなってしまうとちょっと大変です。まずは、今の自分の気持ちを感じて知ってみましょう。自分の気持ちを知ることができれば対策を立てやすいからです。ストレスチェックシート“あなたのからだはここは お元気ですか？”も用意しました。もし、必要であれば使ってください。

2. ストレスの解消方法をやってみよう

長く思い通りできない生活が続くとストレスがたまってきます。そうなることはおかしなことではありません。でも、コントロールできたらいいですね。自分の好きな方法を使ってストレスを解消するのも一つです。方法として例えば絵を描く(絵で感情を表現する)、話をする(言葉で感情を表現する)、音楽を聞く(音楽で感情を表現する)、書き出す(文字で感情を表現する)などがあります。ゲームがストレス発散の人もいるかもしれませんね(やりすぎには注意ですよ)。それぞれの方法を見つけてやってみましょう。

3. 免疫と心身の健康のために規則正しく生活しよう

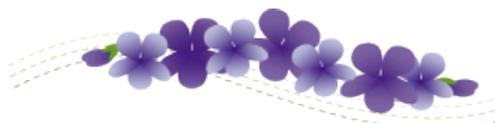


お休みが長くなってくると生活習慣が乱れやすくなり、体の調子も崩れやすくなります。けれども、心身の健康と免疫(体の中に入ってきたウイルスをやっつける力)を高めておくことは重要です。そのためには「よく食べ」「よく寝る」です。ただ量が多ければ良いわけではありません。栄養バランスの取れた食事をしっかり摂って、夜更かしせず質のよい睡眠を心がけてください(そのためにスマホやゲームなどのお付き合いはほどほどにしましょうね)。あと、体を動かすことや歯磨きや入浴など清潔を保つことも重要です。規則正しい生活は心の元気にもつながります。

4. 不安、悩んでいる時は相談しよう

自分だけではどうしようもなければ、誰かに相談しましょう。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーもいます。一人で悩みすぎないでくださいね。ストレスチェックシートで気になる点があればお問い合わせください。

参考資料;新型コロナウイルス感染防止に向けた北京市小中学校の教員および生徒のこころのケア指針生徒編 / 北京教育学院 北京市教育心理学教育心理学専門研究会 ※アジア災害トラウマ学会のHPにPDFで掲載



あなたのからだところは お元気ですか？

この一週間の体と心の様子について質問します。自分に一番近いと思う番号に○印をつけてください。

| 質問 | とても そう思う | そう思う | 少し そう思う | そうでも ない |
|-------------------------|-------------|------|------------|------------|
| 1 ねむれない(寝つきが悪い・夜間が目覚める) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 いやな夢や怖い夢をみる | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 気分が沈む | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 小さな音でもびくっとする | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5 人と話す気になれない | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6 イライラしやすい | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7 気持ちが動揺しやすい(落ち着かない) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8 嫌な事を思い出せる場所や人、物事を避ける | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9 体が緊張しやすい(体がすぐ動かない) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10 自分を責める | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11 嫌な事を思い出す | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12 食欲がない | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13 物事(勉強など)に集中できない | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14 頭やお腹が痛い | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15 なにか変だ | 3 | 2 | 1 | 0 |

1～15までの合計点を計算してください。

合計 点

引用元: 島根県益田圏域子どもの心の診療ネットワーク会議

http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/masuda_hoken/kokorotokarada/kodomo_kokoro.data/kodomocheck.pdf

23点以上 高ストレス状態 : ゆっくり休んで!誰かに相談しよう!

15～22点 やや高いストレス状態 : ストレスの原因を見つめ、解決しよう!

14点以下 適度なストレス状態 : うまくストレスとつきあっていますね!

