

相談室だより



新型コロナウイルス感染症で、今までの生活で当たり前だったことが、当たり前ではなくなっていました。色々な混乱があるなか、みなさん、どう過ごされているでしょうか。

新入生のみなさんは、入学式が延期となり残念だったことと思います。新2、3年生のみなさんは、自宅学習期間が長引き、漠然とした不安をかかえている人もいますかと思ひます。それ、スクールカウンセラーより、心の健康の観点からみなさんに3点、お伝えしたいことがあります。

心身の健康を保つための秘訣

① 規則正しい生活をして生活にメリハリを！！

どんな時でも、生活リズムをいつも通りに維持することは心の安定にとってとても大切です。早寝早起き、三食の規則正しい食事はもちろん、入浴やストレッチをする時間、趣味の時間などのリラックスする時間も設けることも大切なことです。

② 情報（特にSNS）からいったん離れる勇気も大切に。

SNSは便利ですが、本当の情報と“デマ”の情報が混在しています。こういった非常時には、不安をあおっている“デマ”情報に流されやすくなってしまいます。Twitter、Instagram、LINEなどとは適度に距離をとって接しましょう。

③ 孤立しないように、今こそ“繋がり”を大切にしましょう！！！！

外出自粛を促されているなかで、もっとも怖い状態は“孤立”になってしまうことです。家族と話してみる、友人や自分が信頼できる人と、SNSを通じて話をしましょう。“繋がり”を自ら絶たないように意識して下さい。もし、周りに話しにくいことがあればスクールカウンセラーを利用していただければ幸いです。

*右のQRコード（日本赤十字社からのお知らせ）も見てみて下さい。



*ソーシャルディスタンスってなに!?



WWF ジャパンツイートより引用
他のものはQRコード参照→



【意訳】

イメージしてみて?

1頭のジャイアントパンダ分、
自分と相手の間に距離を置いて
います。

社会的距離と訳されている
ことが多いですね。人と人との
物理的距離のことを指して
います。

心の距離ではないことに注
意しましょう!!

ニュースでこの言葉を耳にする機会が増えているかと思います。海外では、日本みたいに行列ができたり、スーパーで密着して並ぶような風景はあまり見かけません。色々な場所以で行列が好きな傾向にある日本人にはあまりなじみがない言葉かなと感じています。

上のようにパンダ一頭分も、空けないといけないのか!と思うとイメージしやすいのではなないでしょうか。両手を伸ばして人とぶつからない距離が、ちょっと余裕があるぐらいがだいたい2mかなと思います。

【自己紹介】

足立高等学校(全日制)のみなさん、初めまして。今年度から、足立高等学校(全日制)のスクールカウンセラーとして勤務することになりました、宇都原 亜莉沙(うつはら ありさ)です。今年度、神代高等学校(全日制)から異動してきました。



私は、臨床心理士と公認心理師の資格を有しています。

家にいることが多くなった日々では、読書(マンガも含む)、アニメ鑑賞、音楽をシャッフルで流して見逃していた名曲を探すとか...そんなことばかりをしています。反省して、4月からは勉強する時間を作りました。元々、色々なことに興味があるタイプです。大学卒業後にカナダに語学留学をしていました。それ以降も、海外に1人旅に出かけるのが趣味の1つです。今年は、コロナウイルスの影響で行けそうにないので残念です。

【相談室について】

勤務日: 毎週火曜日 9:30~17:30

場所: 保健室のとなり

*休校中なので、申し込み方法などについては、次号でお知らせします。