

＜安積第二中学校の皆さんへ＞

この度の新型コロナウイルス感染症により、さまざまな影響が生じ、今までとは違う生活の送り方が求められています。そして、いつもと違う日常に、ストレスや不安などが強くなっていないだろうか…と考えています。例えば「病気になることへの恐怖」や「いつも出来ていたことが出来ないことへのいらだち（学校生活や外出、部活など）」「いつも通りに眠れない」「何もする気になれない」などがあり、気持ちが落ち着かないこともあるのではないのでしょうか？しかし、このような状況で強いストレスを感じたり不安になることは、自然な心の反応なのです。ストレスや不安と上手に付き合って、生活を送って欲しいと思っています。そのために出来ることを挙げてみました。少しでも皆さんの力になれば嬉しいです。

* ところとからだの健康を保つ生活をしよう！

まずは、これまで通りの生活リズムや規則正しい生活（学校に通う時間に合わせて起きる、食事をする、寝る）を送るように心がけてください。これを守ることで、自分の持つところの回復力を働かせるための準備ができるようになります。

ゲームやスマホ（動画を観るなど）を利用してリラックスすることも、とても大切なことです。しかし、やりすぎて体調や生活リズムを崩してしまうこともあります。ひとつの方法で気分転換するのではなく、できる範囲で身体を動かしたり、音楽を聴いたり、読書をしたり、物作りをしたり…など、いろいろなことを楽しんでみるのはいかがでしょうか？

* 情報との付き合い方に気を付けよう！

ニュースやインターネット、SNS には、毎日たくさんの情報であふれています。そのような情報を見て嫌な気持ちを感じたときには、TV を消したり、スマホを置いて不安を遠ざけることも必要です。「わかっていなければだめだ！」と、過度に不安になることまで無理に知ろうとしなくていいと思います。中には、不安や恐怖心をあおるような情報やうわさを目にすることがあります。そして、それが本当かどうか気になって、答えが見つかるまで調べないと気が済まなかったり、不安を解消したくなって SNS で誤った発信をしてしまう場合も考えられます。不安にさせられた情報が本当かどうか、身近な大人に相談することも意識してください。

* 不安な気持ちを話してみよう！

ひとりで考え込むと、同じことばかり気になって不安が大きくなることがあります。そんなときは、不安な気持ちやイライラを家族や友人と話をしてみましょう。気持ちに気付いてもらえたり、相手も同じことを考えていたりすることがわかると、気持ちが落ち着きやすくなります。また、話をされたときは、「そんなこと気にしてるの!？」とはね返さず、気持ちに耳を傾けてあげることをしてみてくださいね。

最後に…不安が続いたり、眠れなくなったり、気持ちが落ち着かないときは、まず家族や学校（先生やスクールカウンセラー）に話してみてください。また、症状が長く続くと、体に不調が現れることもあります。そのようなときは、医療や専門機関に相談することも大切です。

（引用・参考：筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座

「新型コロナウイルス感染症（COVID - 19）に関するところのケアについて」

スクールカウンセラー