

## 相談室だより < 特別版 >



\* 生徒の皆さんへ \*



### 休校期間を穏やかに過ごすヒント集

令和2年4月27日

スクールカウンセラー 工藤いくこ

#### \* はじめに \*

新型コロナウイルスの流行による休校が始まってから、数日が経ちました。突然の日常生活の変化や、先が見えない毎日に、不安を感じている人も少なくないかもしれません。

皆さんは、今、どんな気持ちで過ごしていらっしゃるでしょうか。

このお便りは、みなさんがこの休校期間中「なんだか、気持ちの調子が悪いな…」 「毎日不安でしんどいな」と、感じるがあった時に、すこしだけ役立つ内容をまとめたものです。もしも、みなさんが「ちょっとしんどいかも？」と感じた時に、役に立てば幸いです。

外出を控え、手洗いうがいを徹底して、身体の安全を守った後は、あなたの心のことを守ってあげませんか？



#### \* ところが揺らぐと何が起る？ \*

例えば、今日のように世の中全体がとても不安な状態になった時、私たちの心にはどんなことが起るのでしょうか。

今まで経験したことがないようなことが起こったとき、心は、私たち自身の身を守るために、様々な普段とは違う働きをするようになります。心は普段より慎重になり、危険に対して敏感になります。本来それは、私たち自身を守るための働きですが、あまりに心がその働きを強くすると、帰って我々にとってしんどいエラーのようなものが起ってきます。これらは、誰にでも起りうることです。



例えば、こんなことで困っていませんか？

### \* 理由のはっきりしない心の不調

- ・理由がないのに突然不安な気持ちになる
- ・もうやめたいのにゲームが止められない
- ・不意に涙が出てくる
- ・理由がないのにイライラする
- ・暗い考えばかりが頭をよぎる（「大切な人が死んでしまったらどうしよう？」「これから先、いいことなんてもう何も起こらないんじゃないか？」…など）
- ・夜眠りにくくなったり、朝起きるのが怖くなったりする
- ・怖い夢ばかり見る
- ・いつになくハイテンションになって、疲れてしまう



実はこれらは、心の正常な反応です。未知の状態から身を守ろうと、心に力が入りすぎることで、このような不調が生まれます。なので、悩んでいる自分を責めたり、焦って、無理やり元気になろうとすることはありません。不安になったり、しんどくなるのは、あなたがきちんと、いろいろなことを感じて、考えて生きている証拠です。



一度落ち着いて、自分の気持ちを紙に書き出してみたり、後に紹介するような様々なリラックスマ法を試してみたりすることで、ゆっくりと気持ちが元気になる、いつものあなたに戻れるかもしれません。

### \* 勉強がいつも以上に思うようにいかない

「せっかくの長期休業、勉強を頑張ろう！！」と思うのになぜだか全然勉強に手がつかない。気が散って丸一日ぼーっとしてしまったり、ダラダラしまったりしているうちに1日が終わってしまったりして罪悪感…。



一般的に、気がつかないうちに気持ちが不安定になっているときに、このような状態になりやすいと言われます。普段は頑張れるようなことでも、心の不安が高まると、心の土台がグラグラして、集中力が散漫になることがあります。（心を地面に例えると、安定している時の心は、程よく固い土の地面ですが、不安定な時の心は、こんにゃくやスライムのようなもの。どんなに素晴らしい陸上選手でも、こんにゃくの上で走ったのでは、いい記録を出すのは、ちょっとしんどいですよね…）もしもこのような状態になったら、思い切って、一回きちんと休んでみることをお勧めします。半日か、丸一日でも、思いっきり休んでみると、少し、本来の自分の力が戻ってくる場合があります。

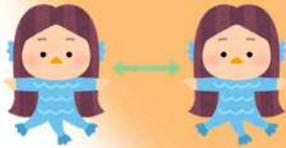


## \*人間関係のもやもや

- ・最近、周りの人と喧嘩しやすくなった
- ・周りにイライラしている人が増えて不安になる



人間関係のことは、とても難しい問題だと感じます…。と、いうのも、今のような時期は、大人から子どもまで、どうしても不安な気持ちになりやすく、心の余裕が少なくなり、イライラが生じやすくなってしまうため、気づかぬうちにギスギスしてしまう可能性があるのです。



しかし、逆に言えば、「今は自他共にイライラしやすい時期なんだ!」と、意識することで、人間関係を少なからず改善できる可能性はあります。

例えば、自分や相手がイライラしてきたら、「あ、今自分(相手)は、不安なのかも」と、ちょっと意識して、少しだけ人と距離をとって、1時間程度でも、一人になって、好きなことなどをしてみると少しだけ、自分も相手も気持ちが落ち着くかもしれません。とは言え、人間関係は本当に難しいものなので、もしも悩みが続くようであれば、SCをはじめ、相談できる場所を利用するのもいいのではないかと感じます。

## \*ざわつく心が安らぐあれこれ\*

さて、これまで様々な不調や、その対処法についてご紹介してきましたが、ここではもう一步踏み込んで、不調が出てきたときに、どうしたら、不調や不安と無理なく付き合っ、元気を取り戻せるのか、という方法の一例をご紹介します。

### \*自分のリズムを取り戻す

今、テレビやスマホのニュースには、新型ウイルスや、経済のことなど、様々な情報が溢れかえっています。それらを正しく知って、対処することはもちろん大切ですが、あまりに多くの不安な情報を取り入れて、皆さんの心の健康が損なわれるのは、望ましいことではありません。心になんらかの不調を感じはじめた時は、少し、テレビを見ることや、ネット上の不安のニュースから距離をおくのがいいかもしれません。

社会の中で、不安な動きが多くなると私たちは自分のこころのリズムを失ってしまいがちです。

あなたの心が、本来刻もうとしていたリズムを忘れて、社会の不安なリズムに飲まれてしまうと、あなたがもともと持っている良さが出し切れなくなってしまうたり、心の調子が悪くなってしまったりします。

ニュースから距離を取る事は逃げではありません。

まずは、あなたの健康を第一に考えましょう。



## \*実は最強の御守り!?自分が好きなことをやってみよう

元気がなくなってしまったとき、自分の心のリズムを取り戻す最も効果的な方法は、いくつかあります。

そのうちの1つは、自分が好きなことをまずは心行くまでやってみる事です。

絵を書くでもよし、歌を歌ってみるでもよし、健康に気をつけながらゲームをするでもよし、思いっきり寝るでもよし

とにかく好きなことをしてあげることがものすごく大事です。

「こんな時に、気楽に好きなことなんかしていいの?」と思う人もいるかもしれませんが、こんな時、だからこそです。

一見ただの娯楽に思われるようなものは、実は人間の心にとってとても大切なものなのです。頑張りたいのに元気が出ない。そんなとき、好きなことや、自分が憧れる存在は、自分の心に、あたたかな火を灯してくれます。

あなたは、どんなことが好きですか？

例えば、すぐに思い浮かばなくても、なんとなくそれを頭に置いておくだけで、

「そういえば、作ってみたいお菓子があつたんだ」

「小さい頃好きだったジブリの映画、また見たいな」

「好きな海外の映画の歌を、その国の言葉で歌えるようになってみたい」

「作りかけのプラモデルがあつたんだっけ」

「新しい筋トレのメニューを考えよう」

「小さい頃から今までの私の推しを年表にまとめてみよう」

「好きな YouTuber の動画を遡って観ようかな」

などなど、案外普段できなかつた「好きなこと」が浮かんでくるかも

他人に迷惑をかけてしまう事はよくありませんが、自分で楽しむ範囲であれば、家の中で、好きなことを今こそ思い切りやってみませんか？



### \*自分の気持ちを書いてみよう

自分の気持ちがざわざわしているときは、一旦今の気持ちを紙に書き出してみたり、もしくは相談できる期間に電話などで話してみるのもいいかもしれません。紙に書くことで、今の自分を客観的にみて、少し感情と距離が取れることで安心することがあります（「なんだ、今の僕の不安って、思ったよりもシンプルだったな」というように）。

また、人に「話す」行為は、その話した内容を「離す」「手放す」ことにもつながると言われます。不安の中で溺れてしまいそうなときは、真っ白な紙や、専門機関の「聴く人」に、自分の気持ちを話してみるのもいいかもしれません。



### \*思いっきりぼーっとしてみよう

また、乱れてしまった自分の心のリズムを元に戻すには、思いっきりぼーっとすることも有効です。

何も考えず窓の外のを雲を見たり、そういえば昨日変な夢を見たなあ…とか、天井の木目が猫に見えるなあ…象みたいな模様もあるなあ…とか、ひたすら頭に浮かんだとりとめもないことをぼーっと考えてみることです。

あえて無駄だと思われることを思いっきりやってみることで、体の力が抜けたり、余裕がなくなっている心にふっと余裕が生まれます。（しばらくこれを続けると、不思議と頑張る力が湧いてくることもあります）

だまされたと思ってよければやってみてください。

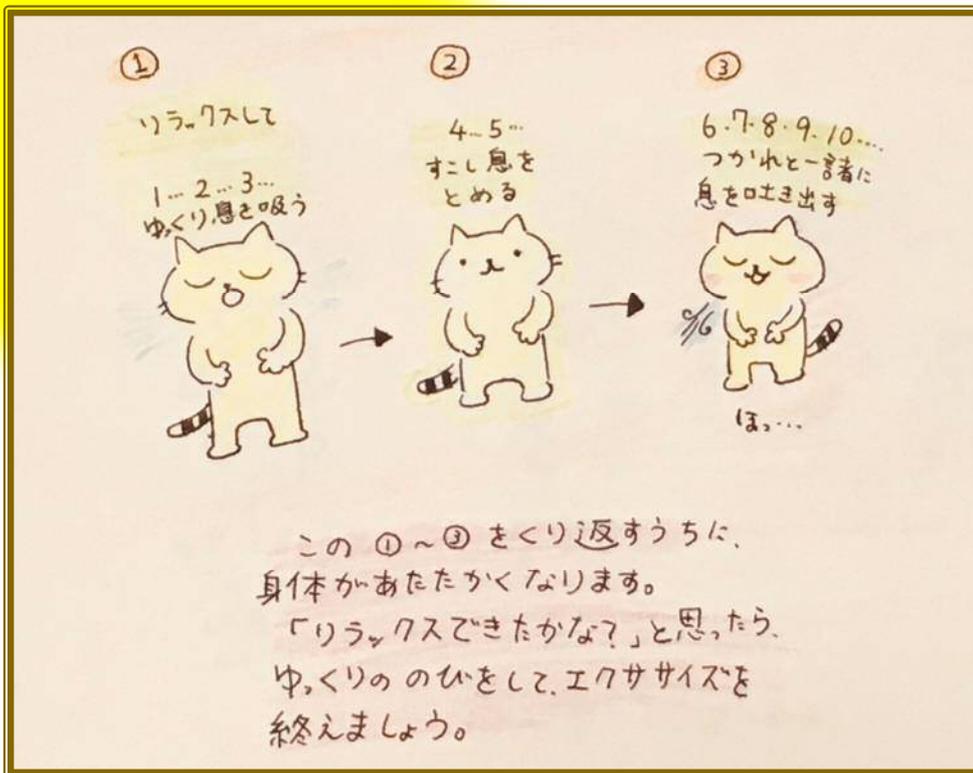
（しかし、これで余計に不安が大きくなる人は、ぼーっとする作戦はやめて、好きなことをするか、家族や大切な人と連絡が取れる人は、連絡を取ってみるといいかもしれません）



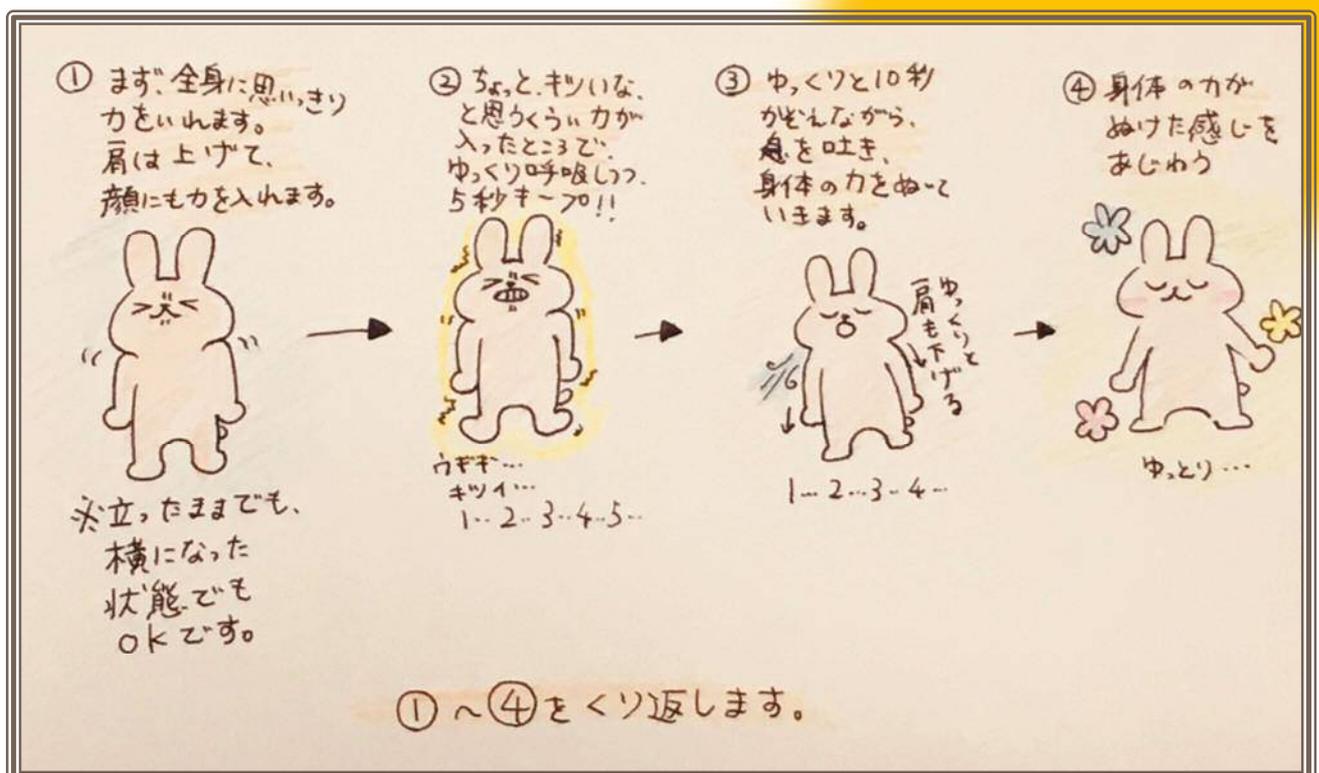
\*リラックスのための2つのエクササイズ

「寝る前にふっと不安になったり、妙に体がこわばって、肩こりがひどい！！」という方のために、役立つかもしれない簡単な二つのエクササイズをここにご紹介します。体を安心させることで、心も安心してくれることもあります。

・呼吸のエクササイズ



・力を抜くエクササイズ



## \*それでも、不安なあなたへ

さて、これまで、いくつかのここを整える方法をご紹介してきましたが、中には、上記の方法を全部試しても「ダメだ、気持ちのざわざわが全然治らない!!」「不安はマシにはなったけど、やっぱりしんどいな…」という場合には、ぜひ相談できる場所を利用してください。

例えば、

- ・厚生労働省 HP より「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」

< <https://lifelinksns.net> > (SNS で、心の相談ができます)

- ・島根県立心と体の相談センター「心のダイヤル」

月曜～金曜 9：00～17：00 < 0852-21-2885 > (電話相談ができます)

- ・島根いのちの電話

月曜～金曜 9：00～22：00 < 0852-26-7575 > (電話相談ができます)

土曜～日曜 9：00～22：00 < 0570-783-556 > (電話相談ができます)



この休業中の皆さんの生活が、心穏やかなものになることを、そして、今後の実りにつながるものになることを、こころよりお祈りしています。

