

スクールカウンセラーだより

令和2年5月7日
南越中学校
0778-42-1870

新型コロナウイルスとストレス

公認心理師 新野 青那

はじめまして。今年から南越中学校のスクールカウンセラーになりました。新野 青那 (しんの せいな) です。水曜日の14時～17時、金曜日の10時半～13時半に学校にいます。困っていることがあってもなくても、気軽に声を掛けてくださいね。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、入学、進級の時期ですが、みなさんをご存知の通り、新型コロナウイルスが流行しています。毎日をどのような気持ちで過ごしていますか。気持ちの変化が体調にあらわれているかもしれません。そんな時に役に立つかもしれない「ストレスコーピング」というものをご紹介します。ストレスコーピングとは、ストレスの「もと」にうまく対処しようとすることであり、つまり、自分のごきげんを自分でとるための方法です。

ちなみに・・・私のコーピングを紹介します。それは、天ぷらをたくさん揚げたり、餃子をひたすら包むことです。このふたつには共通点があります。①簡単にできて、②繰り返し行えて、③集中できる ことであるということです。こういったことには、こころをおだやかにしてくれる効果があることがわかっています。「心ここに在らず」という言葉がありますが、不安になるのは、過去や未来のことを考えていることが多いのです。だからこそ、目の前の「いま」に集中する時間をもつのは大切なのです。

ちょっとしたコーピングをいくつか書き出しておく、自分だけの「ちょっとほっとできるお道具箱」になります。いまは「三密」を避けたものもいいですね。以下に、ぜひ書き出してみてください。つらいときには、ここからひとつずつ選んで試してみるといいでしょう。

あなたの ちょっとほっとできることは？

たとえば・・・手紙を書く、音楽を聴く、ホットミルクを飲む など



(自由に書いてみよう)

