

# ＊ ＊ ＊ 相談室だより ＊ ＊ ＊

桜蔭学園中学校・高等学校スクールカウンセラー 福田知子・中川真美

桜蔭学園のみなさん、こんにちは。カウンセラーの福田と中川です。

みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。心からお祝い申し上げます。

4月は新しい年度の始まり。例年であれば、新しい教科書で授業がスタートし、クラスや部活で新しい出会いがあったり、ワクワクや緊張の毎日です。でも今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために休校になり、いつもと違う形での新年度スタートになりました。思うような形で友達や先生とお別れすることができなかった、春休みの楽しみなイベントが中止になった、勉強のことが心配、集中できない、イライラする、友達と会えない、ずっと家にいるのがしんどい、・ ・ ・そんな人も少なくないと思います。予定が大きく変わってしまい、いつもと違う生活をしなければならず、みんなきっと同じような不安やストレスを感じながら、感染拡大防止のためにふんばっているところだと思います。

このおたよりは、この状況におけるメンタルヘルスの情報や、家での生活のポイントについて、みなさんにお届けしたいと思って書きました。すでにご存知のことも多いかもしれませんが、参考になるところがあれば、ぜひ使ってみてくださいね。保護者の方にも一緒に読んでいただけたらと思っています。



はじめに、このような状況になったときに人の心や行動に起こりうる変化について、ご紹介します。危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、当たり前の自然なことです。今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けば、自然とおさまっていきます。

たとえば、

- \* 家族の仕事や、自分の学校のことが心配
- \* 自分が感染するのではないか、あるいは他人に感染させてしまうのではないか不安
- \* 大切な人を失うのではないか不安
- \* 大切な人や養育者から引き離されるのではないかという恐れ
- \* 勉強をやらないと思っても、なかなか集中できない
- \* イライラする、怒りっぽくなる、ケンカが増える
- \* これからどうなるか、先が見えない不安
- \* 元気が出ない、悲しくなる



**家での生活のポイント** ～以下のことを心がけて、身体と心の健康を保ちましょう

## ポイント1 あなたが信頼している人と会話をしましょう

家族や友人と話す時間をもちましょう。家族でカードゲームやボードゲームをするのもよいですね。会えない友人とは、メールや電話などでおしゃべりを楽しみましょう。

気持ちがしんどいとき、一人であるよりも、信頼できる人と話すとなれることがあります。

## ポイント2 規則正しい生活をしましょう

十分な睡眠をとり、食事はなるべく毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。睡眠と食事に加え、毎日の生活ルーティンも楽しんで行いましょう。



## ポイント3 自分や家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう

新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。情報を知るためには、信頼できる情報源、たとえばWHOのWebサイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を使ってください。

## ポイント4 リラックスする時間をもちましょう

ゆっくりリラックスするには、こんな方法もあります。

- ・深呼吸する
- ・ストレッチをする
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・マッサージをする
- ・パソコンやスマートフォンから5分離れて、ぼーっと空をながめる
- ・頭の中で、安心できる人の顔や、好きな風景を思い浮かべる
- ・音楽をきく
- ・ペットと遊ぶ

体と心はつながっているので、体をリラックスさせると、心にもゆとりができます。右に、リラックスのための呼吸法をご紹介します。ねむれない時や気持ちが落ちつかない時に、ぜひ試してみてください。(この呼吸法は、試合やテスト、発表の前など、緊張した気持ちをほぐしたい時にもオススメの方法です。)

### リラックスのための呼吸法

#### ① 口から息を吐ききる

#### ② 鼻から息を吸う

「1. 2. 3.」の心中で数える

#### ③ 「4」でいったんとめて

#### ④ 口からゆっくり息を吐く

「5. 6. 7. 8. 9. 10.」の心中で数える

ほそく長く吐くのがポイント!

吸うときより吐く方に時間をかけよう



吸うときは…  
おみそしゆやスプ、  
お花の香りをかぐ  
イメージで



スプをふーと  
さましたり、  
ろうそくの火を  
そーとふき  
けすような  
イメージで

自分のペースで1分くらい続けてみよう

## ポイント5 長い休校だからできることをやってみましょう

時間があればやってみたい、と思っていたことを、この機会にチャレンジしてみましょう。「お菓子作りをする」「この機会にたっぷり読書」「ノートの整理」など、普段忙しい皆さんに、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。他にも、「家庭科で習った食事を作ってみる(自分流の味付けに変えてみる)」「好きな音楽を流して“エア演奏”してみる(エアならどんな楽器もできる!)」「花の種をまいてみる(朝顔、ひまわり、ふうせんかずら、夏が楽しみになりますね)」「好きな絵を模写してみる」「好きな映画を小説化する」などなど…。チャレンジしたことや今の気持ちを、ノートや日記に書いておくのもいいですね。一年後に振り返った時、こんな気持ちで過ごしていたんだなああと、きっと自分の成長を感じるとと思います。



私たちは、想像力で人とつながることができます。ニュージーランドで始まった「Teddy bear hunt」をご存知ですか？ それぞれの家の窓辺に飾られたぬいぐるみが、地域の人々の心をつないでいるそうです。この状況が続いてしんどくなるのは子どもも大人も同じです。つらい気持ちを、どうか一人だけでかかえないでください。最後に、私たちが励まされたことばをご紹介しますと思います。

**We are all in this together! We will get through this together !**

“この問題に直面しているのは一人ではなくみんな、私たちは仲間。一緒に乗り越えましょう！”  
それでは、学校が始まって、みなさんとお会いできることを心待ちにしています！！



## — 保護者のみなさまへ —



このような状況で、急な休校に伴い保護者の方にも多大なご負担があると思います。保護者の方ご自身のメンタルヘルスもどうか大事になさってください。

### ● 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう

子どもは、周りの大人の反応を見て、状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ちつきませんが、周りの大人が落ちついていれば、子どもも落ちつきます。

### ● 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

### ● 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう

そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取り組みがあれば、褒めあいましょう！

### ● ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

### ● 子どもが安心できる環境をつくりましょう

子どもを守っていると伝え、ウイルスやその感染防止について正しい情報を率直に話しましょう。不安をあまりおろがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう。子どもが不安を訴えたとき、「そう感じるのは自然なことなんだよ」と伝え、可能な範囲で、リラックスできる時間や楽しい活動をしましょう。多くの場合、心理的な反応は時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長時間続く、行動上の問題が顕著であるような場合には、学校や地域の相談機関に相談してください。次のページの相談窓口リストもご参考になさってください。

## ◆カウンセラー紹介◆

**福田知子** 大学と大学院で心理学を学び、精神科で研修を受けました。現在は、桜蔭の相談室に加えて、カウンセリング専門機関、大学の相談室で仕事をしています。



**中川真美** 都内の精神科クリニックでも仕事をしています。肩こり解消のためにストレッチを頑張っています。みなさんとお会いできることを楽しみにしています。



## ～ 相談窓口のご案内 ～

悩みや困りごと、こころや体の心配ごとがあるとき、地域の相談窓口として、保健所、精神保健福祉センター、子ども家庭支援センター、児童相談所が、地域のみなさんの相談に応じてくれます。コロナウィルス感染拡大防止のため、来所での相談を見合わせている機関もあると思われませんが、電話やメールなどでも相談をすることができます。

電話やLINEなど、面接以外の方法で相談できる窓口の一例を、以下に挙げておきます。チャットやスカイプを利用できる、という窓口もありますので、くわしくはインターネットで検索して、ホームページをご覧いただければと思います。

### 《子どものための相談窓口》

#### ●24時間 子供 SOS ダイヤル (文部科学省)

【電話】0120-0-78310 【日時】24時間

#### ●チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)

【電話】0120-99-7777 (チャットでも相談可) 【日時】毎日16～21時

#### ●子どもの人権110番 (法務省)

【電話】0120-007-110 【日時】平日午前8:30～17:15



### 《子どもも大人も利用できます》

#### ●よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

【電話】0120-279-338 (スカイプやチャットでも相談可) 【日時】24時間対応

#### ●こころの健康相談統一ダイヤル (電話をかけた所在地の自治体の実施している公的な相談機関に接続)

【電話】0570-064-556 【日時】都道府県によって異なる

#### ●新型コロナこころの健康相談電話 (日本公認心理師協会・日本臨床心理士会共同運営)

【電話】050-3628-5672

【日時】2020年4月20日から5月6日まで、月～金(連休中5月4日～6日は実施)、10～12時、19～21時

#### ●LINE相談「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」(東京都)

【LINE公式アカウント名】子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

【対象】都内在住の児童(18歳未満)と保護者 【日時】平日9～23時(受付は22:30まで)、土・日・祝9～17時

\*厚生労働省のホームページ内に、相談窓口を検索できるサイトがあります。

「厚生労働省 支援情報検索サイト」 <http://shienjoho.go.jp/>

(電話、メール、ファックス、など相談する方法を選んで検索できます)

\*情報提供しているサイト

「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」(国立成育医療研究センター)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

ご家族向けリーフレット編、親子でできるストレス対処法編、子どもとできるセルフケア編を見ることができます。

### 【参考資料】

「新型コロナウイルス流行時のこころのケア version 1.5」緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポートに関する機関間常設委員会

「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

「コロナウィルスに関わる子ども向け資料」静岡大学教育学部 小林朋子研究室