

北野台中カウンセラーだより

2020年11月4日 カウンセラー鎌田明日香

いま、台中みんなのストレス対処力が試されています！

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

今年はいろいろなことが起こりますね。今、学校の中には、出席停止になっている人もいれば、学校に来ている人もいます。こんなときは、いつもとはちがう気持ちになるものです。人によっては落ち着かなくなったりもします。今こそ、ストレスへの対処の方法を考えてためてみましょう。

【不安と うわさと 偏見と】

だれでも健康でいたいものだし、大切な人には元気でいてほしいものです。だれにでもコロナウィルスに関する不安はあります。心配事が身近なものとして感じられると、人は怖さや不安を感じます。

そして、いろいろな行動をとります。

心配でなにげなく言った「ことば」がひろがっていつ、「うわさ」になることがあります。

自分を安心させるために、恐怖を感じさせるような”人”を遠ざけるようなことをすると、「偏見」や「差別」になります。

コロナウィルス感染症には、たとえしっかり感染対策をしていたとしても、だれでもかかる可能性があることが、今回みなさんにははっきりわかったのではないのでしょうか。

わたしたちにできることはなんでしょう。

【安心と 知識と 想像力と】

まずは、自分の気持ちに気づきましょう。今回のことで、あなたが感じていることは何でしょう？

怖い…心配…落ち着かない…休めてラッキー…自分も休みたい(笑)？

どんな気持ちでも良いのです。「私は心配している。」「私は、不安だ。」「私は～をいやだと思っている。」正直に、自分の気持ちに気づいたり、言葉にしたりすることは大切です。

そして、あなたが少しでも落ち着く、安心するためにできることは何か考えて、行動してみましょう。深呼吸、信頼できる人とのおしゃべり、好きなことを楽しむ…どれもすてきです。カウンセリングを利用してみることもできます。(どうぞお気軽に！)

そうやって、気持ちが安定してから、そのあとに、自分とちがう立場の人の気持ちを想像してみましょう。

うわさを信じ込まずに正しい知識を得るようにしてみましょう。自然と言動に思いやりが出てきます。

ひとりひとりが、自分を大切に、ゆとりをもつことで、自分のまわりに安心が広がります。安心すれば免疫力が上がります。感染した人も早く回復します！台中みんなが免疫力アップさせていきましょう！

カウンセリングのご案内

- 毎週 火曜日 ■9:45-16:30 ■予約制
- 申し込み 担任の先生、教頭先生、木村先生(養護教諭)まで

*相談内容の秘密は守られます。関係者との間の連絡調整もします。

*予約時に詳しい相談内容をお話していただく必要はありません。

