

ほほえみ通信

南足柄市立足柄台中学校 スクールカウンセラー 内海 美智子

発行:2020年5月

☆長期ストレス下でのこころのケア

この度、予期せぬ環境下に置かれたことにより、たくさんの方がいつもどおりの生活ができなくなりました。みなさんも不安や不満、緊張にさらされる日々が続いていますよね。このような日々が長期化すると、誰でも以下のような心身の不調を感じる可能性があります。まずはセルフチェックしてみましょう。

<様々なストレス反応> ※当てはまるものに☑してみましょう。

～からだ～

- 寝付けない、夜中に目が覚める、眠りが浅い
(または、寝すぎてしまう)
- 食欲が出ない(または、食べ過ぎてしまう)
- お腹や頭が痛い、吐き気がする
- 体の痛み、痒みが続く(何度も繰り返す)
- 体がだるい、息苦しい



～行動～

- 落ち着きがない
- はしゃぐ、興奮しやすい
- 怒りっぽくなる、乱暴な言動が多くなる
- 過激な行動、極端な行動をとる
- 一方的にずっとしゃべる
- 必要以上に甘える、誰かと一緒にいたがる
- 必要以上にひきこもる、外へ出なくなる
- 何日も風呂に入らない、着替えない等、衛生面に気を遣わなくなる

～気持ち・考え方～

- 漠然とした不安や怖さを感じる
- 物音や暗がりにはびくびくする
- イライラ、むしゃくしゃする
- 何かしなくちゃいけないような気がする
- 急に落ち込む、涙が出る
- いきなり不安なことを思い出す、
不安で確かめないと気が済まない
- 何も感じない、感情表現が出ない
- 集中できない、やる気がでない(好きなことも)
- 考えがまとまらない、決められない
- 思い出せない、ついさっきのことを忘れる
- 一人ぼっちだと感じる
- ちょっとした失敗なのに過度に自分を責める、
(または、少しのことで過度に人を責める)



※ちなみに成人では・・・

アルコールや喫煙、カフェイン量の増加、仕事の能率低下が
ストレスサインとして見られることも。



Point

- ① 普段みられない様子、あるいは、普段より強く感じられる状態がある場合には注意してください。
- ② ストレス反応は、不安な出来事に対するごく自然な反応です。誰にでもあるものですし、反応の強さや表れ方は人それぞれです。2週間前後で次第に落ち着いてくる場合には、心配ありません。
- ③ ストレス反応は、安全で安心できる生活を続けることで徐々におさまっていきます。可能な限り、いつも通りの生活リズムに整え、自分にとってリラックスできることを多めに取り入れてください。

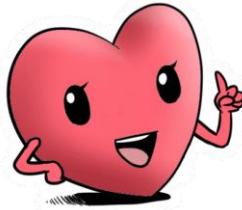
☆ストレス反応がおさまるポイント

安心・安全感

ホッとすると、気持ちが和む、笑える時間や場所をもつ

- いつも通りの生活リズムを保つ
- お笑い番組やバラエティを見る
- 好きな音楽や本をゆったり楽しむ
- 温かい飲み物をとる
- お風呂にゆっくり入る

など



まわりの人との結びつき

一人で過ごすのではなく、なるべく身近な人、信頼できる人と一緒に過ごす（オンラインも可）。

- 遊びや何かの作業を一緒に取り組む
- 疎遠になっていた人に連絡をとってみる
- 癒される動画や画像をシェアする
- 挨拶メッセージを送り合う
- (誰かを責める前に) お互いの頑張りをや良いアイディアにイイネ! する など

気持ちを表す、体や手を動かす

喜怒哀楽の感情や感じたことを素直に表現する、適度に体や手を動かす

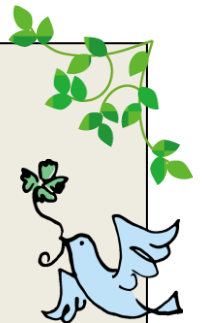
- 泣ける（笑える）映画をみる
- 料理や趣味のものなど手作りで何かを作ってみる
- 絵や文章を書く
- 好きな歌を歌う
- ダンスを踊る
- 散歩やジョギング、筋トレ、ヨガ等をする
- 柔軟体操やラジオ体操をゆっくり大振りにやる
- 誰かに喜んでもらえることを考えてみる
- など

☆支える保護者(大人)も同じストレス環境下であること

子ども達同様、見守る保護者(大人)もストレス環境下であることには変わりはありません。むしろ、二転三転する状況の中で子どもを守らねばならないため、子ども以上の負荷がかかっている可能性があります。支える側の大人も自分を後回しにせず、自分のストレス反応と向き合い把握しましょう。

※出来ていることは☑していきましょう。

- こういう時こそ「落ち着いていよう」と自分に声をかけましょう。
- 今までの自分の頑張りを褒めましょう。(自分へのプチご褒美を考えてみるのもOK!)
- 休憩はこまめにとりましょう。活動時と休憩時のメリハリをつけ、時間を決めて休みましょう。
- 疲れは後からやってきます。「食べる」「寝る」「話す」時間を大切にしましょう。
(睡眠は1日5時間以上が望ましく、たとえ眠れなくても、横になるだけでもかまいません。)
- 誰かと話をしましょう。雑談でもOKです。
- お酒の飲み過ぎに注意しましょう。(楽しく飲むことはかまいませんが、不安や眠れないときにお酒に頼ることは、アルコール依存に陥るなどの危険が伴います。)
- ニュースやワイドショーを見過ぎないようにしましょう。(情報を受け取りすぎると高ストレスです。決めた時間以外は、楽しい番組を見る、あるいは、TVから離れて過ごすように心がけてください。)



☆まわりにストレス反応がみられる人がいたら・・・

- 叱咤激励はしない、「一緒にやろう、一緒に考えよう」と伝える
「弱音を吐くな」「みんな頑張ってる」「気にするな」等は、気持ちを表現しにくくなってしまいます。
- ストレス反応は一過性であることを心に留めておく
安心・安全感をもって誰かに受け止められれば、徐々に落ち着くものだと理解しておくことも大切。
- 一人で抱え込まず、カウンセラーや医療機関の利用もOK
一時的にひどく混乱した状態になったり、2週間以上の不眠や食欲不振、その他いつも見られない症状が続く場合には、迷わず、カウンセラーや医療機関へ相談してみましょう。

☆保護者の方へ こんな時にはどうしたらいい？Q&A

Q：食欲がない・・・と相談されたら？

A：無理せず、その時に食べたり飲んだりできるものをとるようにしましょう。食欲がないときでも水分はこまめに取るように伝えてください。長く続いているようであれば、カウンセラー、または、医療機関に相談してみてください。

Q：眠れない、夜中に起きてしまう・・・と相談されたら？

A：落ち着くまで、家族や安心できる人の近くで寝てみる、あるいは、安心できる部屋で寝てみるように促してください。ルームライトなどで部屋を少し明るくするのもOKです。不眠が長く続いているようであれば、カウンセラーか医療機関へ相談するようにすすめてみてください。

Q：体の不調を訴えてきたら？

A：短時間でいいので、苦痛を和らげる手当をしたり、話を聴いてあげてください。守られているという安心感を与えることができます。必要に応じて、専門機関に診てもらうことも大切です。

Q：ウィルスのこと、世の中の情勢を冗談まじりで面白そうに話していたら？

A：不謹慎に見えますが、そうすることで心を整理しようとしているとも考えられます。やめさせようとせず「こんなことになるなんて、びっくりだし不安だよね」と気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。出来れば、別の発散できることへ誘ってみてください。

Q：小さな子どものようにまとわりついて来たら？

A：普段と同じ接し方でいいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。スキンシップは、年相応のもので過度にとりすぎないようにしましょう。

Q：何度も繰り返し不安な話をしてきたら？

A：こちらが嫌な気持ちになったり、「いい加減にしない」と言いたくなりますが、ここはぐっと我慢して、ゆったり聴いてください。すぐに聞けない場合は「この時間なら話が聞けるよ」と次の約束をしてあげてください。何度も話すということは、それだけ本人にとって不安が高く処理しきれないのかもしれませんが、誰かに聴いてもらうことで、整理したり落ち着いたり出来るようになっていきます。

また、そんな不安な中でも、自分なりに工夫してやれていることがあります。周りが気づいて、認めたり褒めたりするのも効果的です。(いつもと違う状況下で、当たり前のこと、いつも通りのことが出来ていることは、実はスゴいことなのです。)

Q：状況に合わないほどはしゃぐ、不自然なほど平然と振る舞う場合は？

A：どちらの行動も心で受けとめきれないことをどうにかしようと頑張っている姿です。心配な様子であれば、「どうしたの？」「いつもと違うけど何かあった？」「気になることがあったらいつでも言ってね。」など、日頃かけていただいている言葉をかけて、見守ってあげてください。

※具体的にどう応えていいかわからないこと、対応に迷うこと、一人では大変だと思った時には、カウンセラーまで一度ご相談ください。

☆スクールカウンセラーは何をする人？

一言でいうと、『**なんでも相談屋さん**』です。これを話さなきゃいけない…なんてことは何もありません。

相談例：友人関係、部活、先輩後輩、委員会、行事、勉強、進路、趣味、恋愛、先生のこと、身体のこと、心のこと、発達のこと、家族のこと、性のこと…など、様々なんでもOKです。

悩めることは、みんなが一生懸命に生きている証、真剣に考えているからこそだと思います。話してくれたことについて秘密は守ります。ただ、誰かに協力してもらった方が上手くいくだろうな…と思うことは、事前にあなたに提案してから進めていきます。不安なことがあったら何でも聞いてくださいね。もちろん、相談ではなく、遊びに来てくれたり、好きなことについて語ってくれたり、冗談を言って笑い合うのも大歓迎です！



～保護者の皆様へ～

こんにちは。スクールカウンセラーの内海です。お子様が自分らしく、より良い学校生活を送れるようにお手伝いさせていただきますので、どんなことでもご相談ください。お子様からのご相談と同様に、秘密は守らせていただく他、必要な場合には他機関へのご紹介や連携もさせていただきます。お気軽にお問合せください。

☆利用方法

基本的には**予約制**です。予約が空いている時は、当日その場でも利用できます。急ぎの時は、その旨もお知らせください。一人でも、友だちや家族など誰かと一緒でも利用できます。

※**休校期間中は、生徒、保護者ともに電話相談もお受けします。**

ご予約の際、**電話番号もお伝えください。**お約束の時間にこちらからお電話させていただきます。

予約方法：①カウンセラー来校日に直接学校へお電話ください。（匿名可）

②城所先生、又は、先生どなたかにお問い合わせください。

場所：スマイルルーム（1F 保健室の左となり、来客用玄関のそば）

利用できる時間：毎週火曜日 10:00～17:00（受付16:30まで）

連絡先：0465-74-7511（足柄台中学校：代表）



☆来校日



5月…12(火)・19(火)・26(火)

6月… 2(火)・9(火)・16(火)・30(火)

7月… 7(火)・14(火)

9月… 4(金)・10(木)・15(火)・29(火)

10月…6(火)・13(火)・20(火)・27(火)

※**アンダーバー**のある日は、いつもの開室日とは曜日が異なりますのでご注意ください。

※変更がある場合は、カウンセリングルームの前に掲示します。保護者の方は事前にお問合せください。