

こころの健康を保つために

～感染症流行による不安や行動制限によるストレスに対処する方法～

休校が長引くと様々な心の変化がおこることがあります

体調がしんばい

家族が感染していたらどうしようと心配になる

悪いことばかり考えて、落ち着かなくなったり、怖くなったりする

自分のせいで誰かがコロナウィルスに感染したのではと心配になる

友達との交流が制限されているので、不安でいっぱいになる

イライラしたり腹を立てて誰かを責め立てたくなったりする



こうした反応が生じるのはとても自然なことです。

こうした不安やストレスからくる反応からこころの健康を保つために、

自分自身を十分にいたわる必要があります。

こころとからだの健康を保つ生活を送りましょう

起きる時間、眠る時間、食事の時間は普段通りに維持

できていますか？日の光を浴びていますか？軽い運動ができていますか？

長時間でなければテレビゲームをしたり、今の実力より少し簡単なワークをすることで達成感を得ること
もこの時期は大切です。深呼吸や軽いストレッチなどをして体も緩めてください。

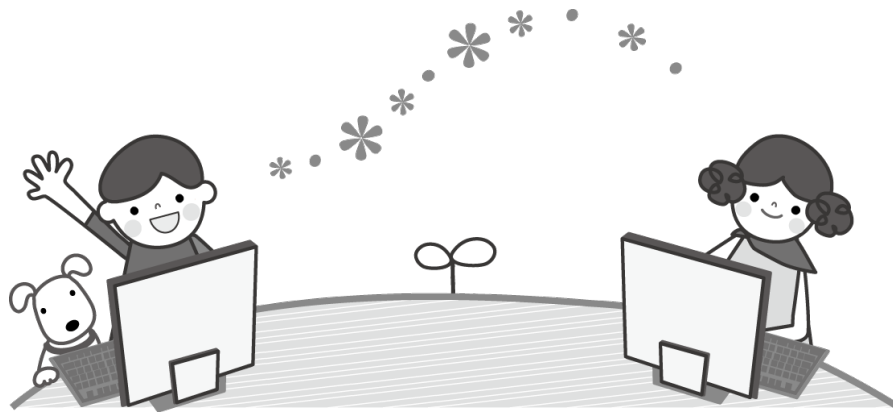


離れていても家族や友人、先生方とのコミュニケーションを保ちましょう

直接会うことを避けなければいけない状況では、電話やメール、SNSなどのコミュニケーションで繋が
りましょう。離れたコミュニケーションだからこそユーモアも忘れずに。ミーティングアプリを繋げな
がら一緒に勉強しても良いかもしれません。SNSは使い方を間違うと、誤解を与えたり、相手を傷つけ
てしまったりするので、注意が必要です。この時期だからこそトラブルを避けるためにSNSルールを
再確認し、インターネットリテラシーを高めましょう。

パニック、差別、デマ、風評被害に気をつけましょう

残念ながらインターネット上の情報は全てが正しい情報ではありません。不安で、ずっとスマホから目
を離せなくなっていますか？個人情報やデマをRT(リツイート)することで、加害者になってしまう場
合があります。一日の中でインターネットやTVなどの情報から離れる時間を設けましょう。



保護者の皆様へ

長引く休校、先の読めない社会の情勢に疲労が蓄積していませんか？

*息抜きできる方法がいくつかありますか？

*子供がずっと家にいることで、子供中心の生活ばかりになっていませんか？

自分の時間を持つことも大切です。

*ご自身の体調不良を後回しにしていませんか？通院や受診は不要不急の外出にはあたりません。通院先に電話でご相談の上、体のメンテナンスも忘れずに。

不安やイライラなどの不調が長引く時は、専門家にご相談ください。

休校中は

仙台市在住の方

【新型コロナウイルス感染症に関するこころの
電話相談】仙台市精神保健福祉センター
はあとライン 022-265-2229
平日 10:00~12:00 13:00~16:00

仙台市外にお住まいの方

【こころの相談電話】
宮城県精神保健福祉センター
0229-23-0302
平日 9:00~12:00 13:00~17:00

厚生労働省 【SNS こころの相談】

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けています
詳しくは『厚生労働省 SNS 心の相談について』で検索下さい。

学校再開後は、

スクールカウンセラーの電話相談も受けられます。(相談室直通：022-264-5861)

*前もってご予約していただくと時間を十分にとることができます。(ご予約は保健室まで)

スクールカウンセラー 久保香織 (臨床心理士・公認心理師)

