

カウンセラー通信

2021年（令和3年）1月

光明小学校の児童のみなさん、保護者のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの部屋です。

年末から年始にかけて感染者数は減らず、コロナウイルスへの緊張感が続いています。自粛生活や感染への不安が続くことで、ストレスが高くなる傾向になると思われます。この状況がしばらく続く中、ストレスとの付き合い方を考える必要があります。ストレスとの付き合い方を考える上で、心と体のつながりについて知っておきましょう。

ストレスは体調に影響を及ぼすことがあります。ストレスが高い状況が続くと、頭痛や腹痛、めまい等、体の不調につながる場合があります。また、逆に体調不良や生活のリズムが崩れることでストレスが高まりやすくなることもあります。

心身の健康のため、次のことを見直してみましょう。

① 睡眠

毎日決まった時間に寝て、起きるようにしましょう。寝つきにくく感じる人は、日中なるべく日光に当たり、運動する時間をつくることを心がけましょう。また、寝る直前にゲームや動画を見るなどは控えましょう。寝るときに色々考えてしまったり眠れない人は、深呼吸をしたり、ゆっくりとしたリズムの音楽を聴いたりなどして気持ちを落ち着かせてから布団に入りましょう。



② 食事

栄養のバランスのとれた食事を摂りましょう。食欲がない人は、消化のよいものや自分が好きなものでよいので何か口にするようにしていきましょう。逆に食べ過ぎ
てしまう人は、食べることでストレスを発散しようとしているのかもしれ
ません。食べることで以外のストレス発散法を考えましょう。



③ 運動

体を動かすことで体力をつくり、免疫力（病気と戦う体の力）を上げることができます。
また、睡眠をとりやすくし、食欲の増進にもつながることで、体や生活のリズムをつくりやすくなるでしょう。

①～③は生活をしていく中で基本的なことですが、体のリズムを整え、心の安定をはかるためにも大切なものです。睡眠のリズムはどうか、食事は適切な量をとれているか、運動はどの程度しているか、自分の生活を見直してみましょう。



1月のスクールカウンセラーの相談日は、

28日 です。

相談は予約制になります。ご利用希望の方は、

光明小学校 0797-72-5586 まで、お電話でご予約ください。