

新型コロナウイルス感染拡大の中でのストレス対処について

♡今の状況で、悲しみ、混乱、恐怖、怒りを感じ、ストレスがあるのは普通のことです。

そんな時は、信頼できる誰かと話しをすることで、心強くなります。

お友達や家族に連絡を取って話してみましよう。



♡家で過ごさなければならぬ時は、健康的な生活スタイルを意識して生活しましょう。

決まった時間に食事をとり、夜更かしはせず十分な睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。

そして、家族や友達と電話やメールでつながるようにしましょう。

♡不安や落ち込みが強く、どうしたら良いかわからない時は、専門家に相談しましょう。

まずは、親や先生に気持ちがどうしようもなくしんどいことを伝え、専門機関を予約してください。

市販の薬やアルコールで気持ちが落ち着くことはありません。

自分勝手に対処しないようにしてください。



♡事実を把握しましょう。正しい情報や知識をもてば、適切な対処ができます。

信頼できる情報かどうか、疑う目を持ってください。

♡不安をあおるようなメディアを見る時間を減らすことも、心配や焦りを減らすことに効果的です。

♡今まで自分が逆境を乗り切った時のことを思い出しましょう。

その時の経験（スキル）が、感情のコントロールなど適切な対処に生かされるでしょう。

WHO（世界保健機関）は、今回のコロナウイルス感染拡大について、いくつものパンフレットをHPで公表しています。その中のストレス対処に関するパンフレットを参考に上記の文を書きました。

ウイルスという目に見えない脅威は、人を不安にします。たくさんの情報を見るほど不安が増すこともありますので、メディアの視聴時間を減らすことも必要かもしれません。

できる限り、日常のルーティンは崩さずに「いつも通り」を大切に過ごせるようにしてください。

ウイルスへの抵抗力を高めるには、食事、十分な睡眠、適度な運動、そして人とのつながりがとても効果があると言われています。

休校中は、規則正しい生活を心がけ、家族や先生、友達とつながっている実感（電話やメールでOK）を持てるようにしてください。



スクールカウンセラー 大野美佐子

参考：WHO “Coping with stress during the 2019^nCoV outbreak”