

スクールカウンセラーだより

2020 9月号 三原由紀子

新型コロナウイルス感染症の流行による精神的影響について

今回の新型コロナウイルス感染症の流行によって、多くの方が精神的な影響を受けています。特徴的な精神状態としてあげられるのは、「不安」「恐怖」「抑うつ」「怒り」です。

しかし、今の状況下でこのような精神状態になることは、正常な心理反応であると言われていています。

皆さんも心の状態についてチェックしてみましよう。



- 強い不安や緊張感を感じるがよくある。
- 物事に対して興味がわかない、心から楽しめないと感じる。
- 気分が落ち込んだり、憂鬱になることがよくある。
- 食欲がない、または食べ過ぎになることがよくある。
- 寝つきが悪い、ひんぱんに目が覚める。
- コロナウイルスに感染しているのではないかと、体温や体調を過度に気にする。
- コロナウイルスを周囲にうつすのではないかと、過剰に不安になる。
- コロナウイルスが原因で、人間関係が悪化したと強く感じたり、孤立感が高まる。
- 色々な視点で物事を考えることが難しくなった。
- 将来が、意味や目的に満ちたものに思えなくなった。

(東京医科歯科大学 新型コロナウイルス感染症に負けない豆知識)

名古屋大学大学院心の医療センターの明智先生は、健康な精神状態を保つために、次のような工夫が必要であると述べています。

- 過度な情報に触れることを避ける
- 食事や睡眠を十分にとり、適度な運動をして健康的な生活をする
- ストレッチ、入浴、呼吸法など自分がリラックスできることを見つける

心身の不調が長期間続く方は、カウンセラーに相談してください。

場 所 教育相談室

相談日 第一・第三木曜日 10:00~17:00

予 約 担任の先生か教育相談の先生を通じて申し込んでください

* 子育てでお悩みの保護者の方も気軽にお越し下さい

* 生徒さんは心理テスト(性格)もできます

.....切り取り線.....

相談申し込み票

用 件	<input type="radio"/> カウンセラーと話をしてみたい <input type="radio"/> その他 (カウンセラーの仕事、心理テストに興味があるなど)		
学 年		氏 名	