

みなさん、元気ですか？4月に新しい学年になり、新しい気持ちでスタートしたいと思っていた人も多いと思いますが、再び臨時休業になり、落ち着かない日々が続いていますね。例年であれば、朝決まった時間に起きて、登校して、友達と過ごして…という生活を送っているはずが、新型コロナウイルス感染症対応のため臨時休業が長期化し、気持ちも落ち込んでいる人がいるかもしれません。みなさんはどうですか。

こんな時だから伝えたい「心の回復力」の話

今回のように思いがけないことが起こると、楽しみにしていたことができなくなって悲しかったり、イライラしたり、なんとなく心配になったり…ということがあられるかもしれません。いろいろな気持ちが起こることは自然なことです。心の健康度が下がっても、みなさんには「心の回復力」があります。こんな時だから、みなさんが持つ「心の回復力」を働かせる生活を送ることが大切です。ポイントを紹介します。

POINT

① つながりを大事にしましょう。

普段と違う状況になると、悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。家族や友達と話をしましょう。



POINT

② テレビやインターネットの長時間視聴は控えましょう。

不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

POINT

③ 免疫力を高めることを意識した生活をしましょう。

家にいなければならない時は、規則正しい生活を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、免疫力を高めておきましょう。また、心の回復力は、規則正しい生活と関係することがわかっていますので、できるだけ学校がある時と同じような生活を心がけましょう。



POINT

④ リラックスする時間を意識的に作りましょう。

これまでに逆境を乗り越えた時に役立ったスキル、ストレス解消法はありますか？今回のような困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、自分にあったストレス解消法を意識して行いましょう。



POINT

⑤ 長い長い休みだからこそできるチャレンジをしてみましょう。
「料理をしてみる!」「この機会にたっぷり読書をする!」「興味のある分野の知識を深める!」「昨年度使った教科書やノートの整理をする!」…普段忙しいみなさんだからこそ、有意義な時間を過ごしてはどうでしょうか。



POINT

⑥ 人を助けることは「心の回復力」を育てます。

学校がある日、おうちの方がお弁当を作ってくれたり、制服や体操着を洗ってくれたり…。こんな時だからこそ、おうちの方のお手伝いをしてみませんか。



<参考>・WHO「COVID-19 流行によるストレスへの対処」
・「静岡大学教育学部小林朋子研究室レジりん制作委員会」

毎日の予防対策を続けましょう。

①石鹸での手洗いを徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症をはじめとする様々な感染症対策では、石鹸でのこまめな手洗いが重要とされています。また、人の手を介して口や鼻の粘膜から感染することがあります。不特定多数の人が触るドアノブやスイッチ等を触った手で、自分の口や鼻を触ることは避けましょう。



②マスクを着用しましょう。

マスクは、周りの人への飛沫を防ぎ、感染させることを防ぐ上では有効です。また、マスクをしていることで、むやみに口や鼻を触ることを防ぐことができます。まだマスクが品薄のため、手に入りにくい状況が続いています。手作りマスク等を活用しましょう。



③規則正しい生活をしましょう。

決まった時間に起き、いつものように食事を摂り、昼間はできるだけ体を動かし、夜更かしせずに決まった時間に寝る。これらの規則正しい生活を続けることが免疫力を高めることにつながります。簡単なようで、気を抜くと崩れてしまうものです。家族みんなで意識して取り組むといいですね。

学校再開時に注意してほしいこと

少しでも体調が悪い場合は登校しないようにしましょう。

これがとても大切なことです。発熱した場合は、翌日下がっていても、一日は自宅で様子を見て再度体調が悪くならないかを確認してください。解熱剤等を使用して一旦下がったとしても、それは治癒ではありません。「自分は感染しても抵抗力があるから大丈夫」ではなく、「抵抗力の弱い人へうつさない」を意識して行動しましょう。