



スクールカウンセラー: 福島 俊介
(2020/05/11)

休業延長とコロナ対策疲れ

SC の福島です。休業が長引き、体調を崩していませんか？世の中は外出自粛で思ったように活動できない中で、それぞれリラックスや気分転換を見つけてやっておられるといいです。一方で、GW 明けも休業が延長になったことで気分が落ち込む人もいるかもしれませんし、ストレスが溜まってきたという人もいるかもしれません。僕はそこを心配しています。

ストレスは日常生活でも大小ありますし、とりわけ緊急事態においては自然な反応なのです。そうしたストレスに対処することが大切。ただ、最初の臨時休業で「新型コロナに負けないぞ〜。GW まで頑張る！」みたいな気持ちがあったとして、GW 明けも休業延長ですといわれたときに、「よし！もう 1 回だ」という気分にも、今ここでなかなかかなりにくいのです。それは災害時のストレス反応のたどる段階とよく似ています。部活動をしている人はこれまでに大会などの中止で喪失感もあるでしょうし、取り組むことの意味に自信が持てなくなるような、“気持ちの落ち込み”が目立ちやすくなるのが、休業が長引くこの時期のストレスの特徴です。

この時期のストレス対処

自分自身で対処をする(セルフケア)という点では、基本的にはご紹介するサイトを参考にするといいです。それに加えて、この時期では「誰かに相談する」ということも利用していくとよいと思います。今まで頑張ってきたけれど、それでもどうしていいか分からない気持ちをひとりで整理するにも難しい時は、学校の先生や SC に相談するのも一つの対処法です。

(参考サイト)島根県 人権同和教育課(しまねけん じんけんどうわきょういか)

新型コロナウイルス感染症に関する情報提供



(SC 相談に関して)

隠岐高 SC 5月・6月の来校日

5月27日(水)9:00~13:00

6月11日(木)14:00~18:00



〈SC 相談のしかた〉

ご予約: 希望の日時等を保健室の脇坂先生に相談してください。

ご相談: 直接面談、電話による相談かを選択できます。(直接面談の場合は、三密に配慮します。)