

## 新型コロナウイルスに対する心のストレスケア



狛江市立狛江第一中学校  
スクールカウンセラー 山下、宮川

新型コロナウイルス感染(COVID-19)の拡大により、世界中で、これまで誰も経験したことのないさまざまな変化が余儀なくされています。

皆さんも、入学式や始業式の縮小、授業スタートの延期のほか、部活動や友人との交流の中止などにより、ストレスを感じている方も多いと察します。

どうぞ、以下のことを参考にして、自分自身の心のケアを大切にしてください。

### ストレス反応について

#### ・ネガティブな感情が出てくる

これまでにない状況に置かれ、不安、イライラ、怒り、意欲の減退などを感じるのは当然のことです。コロナ感染に関して、起こりうる最悪な事態を考えてしまうこともあるでしょう。

#### ・孤立してしまう

人々との接触が制限されているため、コミュニケーションが減り、孤独や寂しさを感じがちになるでしょう。

#### ・生活リズムが崩れる

昼夜逆転になったり一日の多くの時間を布団の中で過ごしたり、睡眠リズムの乱れが出てくることもあるでしょう。それにより、睡眠の質は低下してしまいます。

長時間スマホを見るなど生活時間が崩れると、食生活もおろそかになり健康が損なわれます。

#### ・不十分なセルフケア

生活リズムの乱れから、十分にセルフケアをしなくなることも考えられます。洗顔や歯磨きをしない、寝間着のまま過ごす、疲れを感じても何もしない、運動不足になる、など。

上記のようなストレス反応が生じることは自然なことですが、ストレス反応が長い間たまってしまうのは、心にも身体にも良いことではありません。

次に自分で出来るストレス対処についてお伝えします。

### ストレスケアについて

#### ・ウィルスへの抵抗力・免疫力を高める

ぐっすり眠ること、栄養をつけること、規則正しい生活をするのが大切です。人が密集していない屋外で少し運動をすることも良いでしょう。

## ・孤立を防ぐ

電話やメールやビデオ通話などを活用して、人とのつながりを持つことが大切です。

「毎日、何している?」「不自由な生活が続くよね」など、お互いに気持ちを出し合うことも良いことです。ただし、相手の気持ちを否定や批判しないように気を付けてください。

## ・正しい情報を入手する

色々な情報を目にすると不安をあおられます。正しい情報を必要なだけ受け取りましょう。

## ・楽しい活動をする

動画に合わせて体操やダンス、ストレッチ、トランプやボードゲーム、工作、料理など。

以下に、心を落ち着けるためのリラックス法についてご紹介しますので、ご活用ください。

**イメージ呼吸法**

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか? 息を吐くとお腹はどうなりますか? 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。

富永良喜 (2014) 落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7

## 相談先について

上記のストレスケアを行っても、心の不調が回復しない場合は、専門の相談機関を活用することをお勧めします。

### ・狛江一中スクールカウンセラー

現在、電話やメールなどを使って相談を受け付けることを検討しています。

### ・厚生労働省 SNS 相談

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)

### ・厚生労働省 電話相談

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_tel.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_tel.html)

### ・東京メンタルヘルス・スクエア SNS 相談窓口「こころのほっとチャット」

LINE, Twitter, Facebook のアカウント @kokoronohotochat