

新型コロナウイルスの影響で、当たり前だった学校の生活が送れなくなっています。メディアからは連日、様々な情報が流され、今後どうなるのか不安になる方も多くいらっしゃると思います。

このような状況下では、誰もが強いストレスにさらされています。この強いストレスに対応するために、いくつかの提案をさせて下さい。実行可能なことは取り入れてみてください。

① 学校に通学しているときの生活リズムを、出来るだけ保つ

不思議なことですが、生活リズムが安定しているとストレスに耐える力も強いようです。

そして、授業が本格的に始まったときに、スッと学校生活に入っていけるからです。

② イライラする、悲しくなる、眠れない、頭痛・腹痛が強い・・・どうして？

当たり前だった生活ができなくなった、いつまで我慢すれば元の生活を取り戻せるのかわからない、自分や家族がウイルスに感染したらと不安になる・・・このような状況下では大人も含めて誰もが強いストレスにさらされます。

イライラする、悲しくなる、眠れない、頭痛・腹痛が強いなどは、普通のストレス反応です。

元の生活に戻ると、自然に弱くなっていきますから、心配ありません。

③ 正しい情報を見分ける

これはなかなか難しいですが、高校生の皆さんならきっとできると思います。

その情報が、いつ、どこから、誰によって発信されたものか確かめましょう。

発信元が不明な情報は、気を付けた方がいいと思われます。公的機関のものは頼りになります。

判断に迷うときは、周囲の信頼できる大人の人に確かめるのもいいと思います。

間違った情報を自分が発信して、誰かを傷つけることがないように気を付けたいですね。

④ 自分で自分を守る

新型コロナウイルスから、自分で自分を守るために、大切な人を守るためにできることをしましょう。

例えば、手洗い、咳エチケット、運動など意識的に実行出来たら素敵ですね。

⑤ ②の状態が長く続き、つらいときは

周囲の信頼できる友人、大人、家族などに話をしてみましょう。それでも、つらいときは、学校の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーに話をしてみましょう。

以上です。

一緒に、この長いトンネルの向こうを目指しましょう。