

新型コロナウイルスの影響で、本当にいろいろなことがありましたね。トゲトゲ

こんな気持ちになりませんでしたか？
こんなことを考えませんでしたか？

どんな気持ちかな～ ちょっとはがみぞみょう、

これは誰も経験したことがないことなので

①何が起きているのか
よくわからない

②何をしたらいいのか
わからない

③いつどういう立場に立つのか
あまり予測がつかない

だからこそいろいろな考えがあるし、いろんな気持ちになるのは自然な事なのです。

そしてこのストレスはとてつ大きいので、

嫌なことを考えすぎたり 悪夢を見て寝れなくなったりすることがありますし
つついやりすぎちゃダメということもしてしまいくので。

私もね、なくなったり
ちょっとダメかな ということも
してしまったりしました。
ハズレて

おすすめすること

まずは健康第1!
スイミング・食事・ほかの運動

感情をありのままに
うけとめると
対処できる

あーイライラしてる
お茶でも
のもうて

笑う ナチュラルキラー
細胞が活性化

活動的であることを
心がけましょう

ゲームもいろいろ
書きものしたり
そうじしたり
してみよう

今、できることは
何か、と覚えて
1日1日、
できたことを
大切にしよう

家族や友人たちとの
つながりも大切に
しましょう
SNSや
電話もある

注
差別的なものには
同意しない
断らばいい!
よけい感染症を悪化
させるから

さけた方がよいこと

悪いニュースばかり注目したり
悪いことばかり考える

話さないようにしすぎる
感じないようにしすぎる

リセット
タイムをとるといいよ

生活リズムをくずす

1日中ずっとつけているとかえって体調くずす

安全に心を落ち着けるための、方法を知っておきましょう。

例えば

新型コロナころの健康相談電話

4月20日から12月末日

8月末日まで：毎週月曜～木曜 午前10時～12時
9月～12月まで：毎週月曜～土曜 午前10時～13時

電話番号：050-3628-5672

日本臨床心理士会と日本公認心理師協会共同事業
詳細はHP参照

しまね子どもSNS相談事業2020

7月5日～10月10日 午後5時～午後9時

島根県内にある公立・私立の中学・高等学校生
※対象者には学校を通じてチラシ配布
LINE上で専門の相談員が生徒の相談に応じる
島根県教育委員会
詳細は「相談してみるにゃ！」を参照

この経験で学んだことが、皆さんの成長につながることもあると信じています。

島根県臨床心理士・公認心理師協会学校臨床部会では、不安な気持ちに対処する方法や日常を落ち着いて過ごすためにできることを、これからもみなさんと一緒に考えていきます。

文責：荒川ゆかり