

児童・生徒の皆さんへ

○学校がお休みになったことで、友だちや先生に会えない、いつも通りの生活が送れないといったことで、いろいろな心配があると思います。人は、大きな生活の変化や心配なことがあると、ストレスを感じ、気持ちや身体にいろいろな変化が起こります。



～ストレス反応の例～

- ① ちょっとしたことイライラする
- ② 楽しめない(気持ちがワクワクしない)
- ③ なかなか眠れない、寝ても疲れがとれない
- ④ 集中できない、そわそわする
- ⑤ お腹の調子が悪い、頭痛がする。

※この他にも人によって、いろいろなことが起こります。

○大切なことは、ストレスを感じないように…
ではなく！ストレスを上手に発散(なくす)ことです♪
ストレスを発散することを、**コーピング**と言います。

- ① まずは、みなさんが今しているストレス発散方法は、どんなものがあるか、思い返してみましょう♪
- ② これまでの学校があった時と比べて、ストレス発散方法にどんな違いがありそうですか？
- ③ 下にあるおすすめコーピングを参考に、今の生活の中で、できそうなものやってみましょう♪



～おすすめのストレスコーピング～

- ① 身体を動かす。汗をかくことで、ストレスも一緒に身体の外に出ていきます。
※お風呂上りに深呼吸をしながらストレッチなども有効です
- ② 友だちに連絡してみる。会えなくとも仲のよい友だちと繋がると安心します。
- ③ 心配なことや辛い気持ちは我慢しないで、信頼できる人、大人に話をしてみる。
- ④ ゲームや漫画の時間を決める。少し勉強をする等も実はストレス発散になる!?

※ちょっと大変なことを頑張ると、気持ちがすっきりして、楽しいことがより楽しくなります

作成：東濃地区スクールカウンセラー
中京学院大学 江畑 慎吾