生徒・保護者のみなさんへ

臨時の長い休み期間に入っています。みなさんの心身の状態がいつもと違った状態になることも想定されます。
「いつもと同じでないこと」がみなさんに与える影響についてお伝えします。

不安になる

※　寂しさを強く感じたり、誰かと一緒にいないと不安な気持ちが強くなったりする。
※　わがままを言いたくなったり、子供っぽいことをしたくなったりする。

・・・いつもと違う生活に対して不安を感じています。「そうなるのも仕方ないな」と自分の気持ちに気づいてあげて下さい。

休みを喜んでハイになる

※　喜ぶなんて不謹慎だと思いながらも、授業や試験がなくなるとおおげさに喜びを表したくなる。

・・・長い休みが良いことばかりではないことは、時間の経過とともに実感してきます。「一度くらいはそんな気持ちになるかも」と少しおおらかに考えてみましょう。自分の気持ちの変化を意識すると落ち着くことがあります。

過敏になる

※　感染に関する情報をやたらとネットやＳＮＳで調べたり、拡散したりする。
※　マスクをしていない人や手を洗わない人などを攻撃する。
※　デマを気にして行動したり、行動した人を強く見下したりする。

・・・不安な情報にさらされるのは健康な人５でも病気になりそうな気になってしまうものです。正確な情報を共有する冷静さを持ちたいものです。





リラックスできる工夫を
ストレッチなどの
気分転換は、
不安を和らげるのに
役立ちます。

不安だ、困った、でも近くに話せる人がいない
そんなときは、
下記の日時にスクールカウンセラーが学校に待機し、
電話相談をお受けします。学校代表までお電話下さい。
5月22日（金）11:00～15:00

留萌高校スクールカウンセラー　中野ひろみ