

スクールカウンセラーからのお知らせ

つくば国際大学高等学校
スクールカウンセラー 埴 真理子

皆さん、冬休みはどのように過ごしましたか？先日、年末年始の日本の新型コロナウイルス感染者数は94万6130人で世界最多だったという報道がありました。皆さんの周りでも、体調を崩した人がいたのではないのでしょうか。このように感染状況が長く続くと、特に10代の皆さんにとって心身に負担がかかり、下図「心のサイン」のような症状もでることがあります。

そこで、1月から3月まで、ストレスに対して、自分自身をケアする方法（セルフケア）についてお伝えしようと思います。誰もストレスはあるものです。1月は、セルフケアのチェックリストをご紹介します。うまく、セルフケアをして、ストレスを対処していきましょう。

心のサイン

- 10代の子どもでは、イライラや反動的態度・非行
- 過剰に心配したり悲しんだりする
- 不健康な食生活・睡眠習慣
- 学業低下や不登校
- 注意・集中の困難
- 今まで楽しんでいた活動を嫌がる
- 理由のわからない頭痛や体の痛み
- 飲酒や喫煙、その他の薬物の使用



セルフケア、できていますか？点数をつけてみよう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラクセス方法を実施している | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 日記をつけている |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 友達からのサポートが得られている |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている | <input type="checkbox"/> 困った時に助けてくれる人がいる |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気をつけている | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気づき、表現している | <input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ | <input type="checkbox"/> 描く、塗るなどの作業に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている | <input type="checkbox"/> カフェイン、薬を過剰摂取しないように気をつけている。 |

点

- 0～5点 セルフケアが足りていません
6～10点 もう少しセルフケアをがんばりましょう
11～15点 良い感じです
16～20点 よくケアできています

保護者の皆様へ

長く続くコロナの感染状況で、保護者の皆様もお子さまも生活へのご負担が多いと思われるかもしれません。お子さまのことで気になる様子がありましたら、スクールカウンセラーにもご相談いただけます。スクールカウンセラーは、**毎週金曜日**に勤務しています（他の曜日の勤務となることもありますので、一度ご連絡ください）。