

生徒の皆さま
保護者の皆さま

令和2年10月
川口市立上青木中学校
校長 小野 毅
スクールカウンセラー 竹林 一恵

免疫力アップのための心のケア

朝夕涼しくなり、秋めいてまいりました。

6月に学校が再開してから、短い夏休みを経て、慌ただしい日々が続いております。巷の感染もなかなか収束しない中でインフルエンザの季節もやってまいります。

引き続き、心のケアやストレス緩和を行い、免疫力を高めましょう。

■ ストレス反応はありませんか？

感染対策を行いながらの学校生活や、自粛生活の長期化、感染症が収束しない慢性的な不安などで、ストレスの高い状態が続いています。

ストレス反応の出方は一人一人違いますので、以前はなかったのに症状が出るようになった人、症状があったが落ち着いた人、逆に強くなった人など、いるのではないのでしょうか。症状が出るのは自然なことですが、心配な時は周囲の大人に相談しましょう。

ストレス時の心身の反応には、下記のようなものがあります。※よくある症状の一例です

気分の症状	思考・認知	身体的症状	行動の変化
<ul style="list-style-type: none">・抑うつ感・不安・イライラ・泣いたり怒ったり・気力、意欲の低下・神経質になる	<ul style="list-style-type: none">・集中力の低下・記憶力の低下・勉強や作業の能率の低下・ネガティブに考える・物事を決められない	<ul style="list-style-type: none">・頭痛、腹痛・食欲低下・増加・睡眠リズムの崩れ・めまいやふらつき・疲れやすい	<ul style="list-style-type: none">・落ち着きがない、興奮・一人であることが不安・甘えやわがまま・反抗的な態度・無口・貧乏ゆすりなど

■ ストレスを減らし、免疫力アップを目指そう

- 安心できる関係を大切にしよう
- よく笑おう
- 規則正しい生活を送ろう
- 適度な運動をしよう

- 適度な気分転換をしよう
- 人に優しくなろう

笑うと免疫力がアップしますし、安心できる人との触れ合いはオキシトシンという幸せホルモンを出します。なんと、人に親切にしたり、優しくしたり、「ありがとう」などの暖かい言葉言うだけでもオキシトシンは増えます。「人に優しくしたら、自分自身に戻ってきます」。みんなで、お互いに優しい気持ちになれるといいですね。

■ リラックスできる方法

自分に合った方法を探してみましょう。

音楽を聞く	絵を描く	ペットと遊ぶ	空を見る
歌を歌う	深呼吸する	おしゃべりする	ヨガをする
深呼吸する	日記をつける	お風呂に入る	映画を見る
料理をする	ストレッチをする	プラモデルを作る	料理を食べる



国立成育医療研究センターのパンフレットからリラクゼーション法をいくつか紹介します。

🍌 いつでも、どこでも、“手をぎゅー” 🍌



🍌 いつでも、どこでも、“肩をぎゅー” 🍌



出典：成育医療研究センター 「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

■ 保護者の方もサポートを受けて御自身のケアをしましょう

お困りのことがありましたら、電話で相談をお受けいたします。

SC の勤務予定 毎週 水曜日 10：30～15：00

相談室直通 048-265-3489

川口市 教育相談 048-267-1123 (月～金、9～12時、13～17時)

<参考になる HP>

「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」(日本公認心理師協会/ 日本臨床心理士会/Save The Children)

https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/03/MHPSS_message.pdf

「こころもメンテしよう・子どものメンタルヘルス」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/index.html>

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ (日本赤十字社)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」(日本赤十字社)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html