

今年度も引き続きスクールカウンセラーとして勤務します、「三宅 舞（みやけ まい）」といたします。学校や家庭のこと、友だち関係など、困ったことについてどうしたらいいか一緒に考え、毎日の生活が楽しく過ごせるようにお手伝いします。どうぞ、よろしくお願いいたします。

4月に入り、桜が綺麗に咲いていて「春だなあ」と気持ちも新たにスタートしたと思うと、G.W 明けまで休校になり、がっかりしているかもしれません。また新型コロナウイルスのニュースばかりで不安になったり、気持ちがすっきりしないかもしれません。先の見えない現状にこころが落ち着かずそわそわしてしまうことは、予期せぬ出来事に対するこころの現れなので、いつもと違う様子や反応（心配・不安・怖い）があることは当然のことなのです。

そこで、「レジリエンス」について紹介しようと思います。

「レジリエンス」とは「こころの回復力」という意味です。これは、誰もが持っているこころの力です。突然の出来事だったり、受け止めることがしんどい出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりしてこころの健康が下がっても、そこから回復していくことはできます。

新型コロナウイルスの影響で、毎日の生活に支障があり何となく気持ちがふわふわしたり、不安やストレスが溜まる状況のなかで、みなさんが持つレジリエンスを働かせて生活を送ることは大切です。

レジリエンスを生かすためのポイントは4つあります。参考にしてみてくださいね。

① つながりを大切にしよう



家族と話をしたり、心配なことがあれば遠慮なく先生に連絡してみましょう。友人とはなかなか会うことは難しいので、LINE などを使ってメールや電話（時間は決めて）を活用するのもいいですね。不安や体調がよくないことが続く場合は、自分で抱えず話のできる人に話をしてくださいね。

② 規則正しい生活をしよう



レジリエンスは規則正しい生活と関係があることが言われています。起床も就寝もだいたい同じ時間に保って過ごしましょう。また食事も3食きちんと食べましょう。

③ ゲームやスマホを使用する時間は決めてみましょう



ゲームやスマホは気分転換になります。ただ、つい使ったらと使用していると、気分転換にならないことにつながります。

④ リラックスできることをやろう



眠ろうと思っても眠れない、気持ちはそわそわすることがあれば、リラックス法を試してみたり、あなたが「楽しいな」と感じる時間を取ってみてください。また、今はできなくても、学校が再開した時や友人と会うことができた時に何をしたいか考え、気持ちをプラスに向けてみると、ちょっとほっこりしてリラックスできるかもしれません。

5月の学校再開時にみなさんとお会いできるのを、楽しみにしています！

