



みなさん、自宅でどのように過ごしていますか？ 新型コロナウイルス感染拡大予防のため長く続く休校と連日のニュース等で、ずいぶんストレスや疲れがたまってきているのではないのでしょうか？「行きたいところに行けない」「会いたい人に会えない」…そんな思いで過ごしていると思います。でも、みなさんが自宅で過ごしてくれるおかげで、多くの人の“命”が救われているのです。“当たり前な日常が、どれだけ大切だったのか”に気付き、感謝する機会です。生徒のみなさんには、この自宅待機の期間を、“ぜひ有意義な時間にしてほしい”と願っています。

自粛期間が長引き、いろいろな感情が生じることも自然なことです。ありのままを受け止め、これまで忙しくて出来なかったこと等も、この期間にぜひやってみましょう！ ストレス解消になりますよ。(^^)/

かくり

## 隔離や自宅待機で、私たちは様々な感情や反応が生じることがあります!!

〈例〉

- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 他の人との交流が制限されているため、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり、腹を立てたりしやすくなります。
- ウイルスに関するニュースばかりを見て、落ち着きがなくなったり、怖くなったりします。

こうした反応が起こるのは、とても自然なことです。心の健康を保つためのヒントにしてください♥



### 💡おすすめすること



自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。



通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。



感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。



出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。



## 💡 おすすめすること



活動的であるように心掛けましょう。書きものをしたり、ゲームをしたり、クロスワードや数独/パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。

- ★ルールを決めて。
- ★時間は、短時間で。
- ★お互い、迷惑にならないようにしましょう！



家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、LINEやWhatsAppなどでビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。



苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。



希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。



|   |   |
|---|---|
| <br>ウイルスの次にやってくるもの。  | <br>もしかしたら、ウイルスよりも恐ろしいもの。  |
| <br>恐怖   | わたしたちが恐怖に飲み込まれる前にできること  |
| <br>ときにはパソコンやスマホを消して、暗いニュースばかりを見すぎるのはやめよう。不確かな情報を、うのみにしないで、立ち止まって考えよう。 | <br>恐怖が苦手なものは、笑顔と日常だ。家族や友人と電話して、笑おう。いつものように、きちんと食べて、眠ろう。恐怖は逃げていこう。 |
| 今日、わたしたちにできることを、それぞれの場所で。   | 励ましあおう。<br>応援しあおう。  |

「ウイルスの次にやってくるもの。」  
「恐怖。」  
「恐怖が苦手なものは、**笑顔と日常だ。**  
**家族や友人と電話して、笑おう。**  
いつものように、**きちんと食べて、眠ろう。**恐怖は逃げていこう。」  
「**励ましあおう。応援しあおう。**」  
「**人は、団結すれば 恐怖よりも強く賢い**」

私たちは、つながっています。  
みんなで協力して、この困難を乗り越えましょう！  
「**今日、私たちができることを、それぞれの場所で。**」

資料：日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために（PDF）」、ウイルスの次にやってくるもの（動画）」より

# Stay Home !

毎日の検温も忘れずに！

- 新型コロナウイルス感染症に関する 健康相談窓口  
兵庫県 (24時間受付) ... 電話：078-362-9980  
神戸市 (24時間受付) ... 電話：078-322-6250  
厚生労働省 (9-21時) ... 電話：0120-565653

厚生労働省: [ゴールデンウィークは外出を控えましょう](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00117.html) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00117.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00117.html)