新型コロナウィルスと心の健康について

～不安やイライラとの付き合い方～

伊丹高校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの村井紀子です。新入生の皆さん、入学おめでとうございます。2･3 年生の皆さん、進級おめでとうございます。新コロナウィルスにともなう緊急事態宣言が出され、再開するはずだった学校も休校となってしまいました。皆さんも様々な不安や戸惑いを感じながら日々を過ごしているのではないでしょうか？

- 自分の体調や学校、進路のことが心配
- 自分や家族、友達が感染したらどうしようか心配
- 最悪の事態を考えてしまい、落ち着かなくなったり恐怖を感じる
- 他の人との交流が制限されてしまい、孤独や寂しさを感じる
- イライラしたり、腹を立てやすくなる
- 体の不調（眠れない、疲れやすい、頭痛、腹痛、肩こり、痛み、めまい）
- 集中できなかったり、やる気が出ない

このように先が見通せず行動が制限される状況の中で、不安になったり、イライラしたり、体に不調を感じるようになるのはとても自然なことです。このような不安やイライラを少しでも軽減し、楽に生活を送れるよう、皆さんに心がけて欲しいことをまとめました。

① 規則正しい生活を心がけ、睡眠・食事を十分とる

学校が休校となり外出も少なくなると、どうしても生活が不規則になりがちです。身体が健康でいることで、心の健康も保つことができます。学校に行く時と同じ生活リズムで過ごすよう心がけ、睡眠や食事をきちんととるようにしましょう。

② 適度な運動をする

外出する機会が減ると運動不足になりがちです。軽い運動をすることで、ストレスを発散でき、気分もスッキリします。家ではストレッチやヨガなど、また、外に出て散歩やジョギングをするのもいいですね。今は春の花々や新緑がきれいな季節です。人の集まるところには行けませんが、天気の良い日には家の周りを少し歩いてみてください。

③ 情報に振り回されない

今は、テレビやインターネットに新型コロナウィルスに関する様々な情報があふれています。正しい情報を得つつも、多すぎる情報は、時に不安や心配を必要以上に大きくしてしまいます。また、「大きな声で怒っている人」「イライラしながらため息をしている人」「感情的になっている人」を見たり、SNS などで批判的な意見を見ることで、自分もいらいらしたり感情的になってしまうことがあります。 テレビや SNS などを見続けていてしんどいなと感じたら、見るのをやめてみましょう。また、意識的にテレビやインターネットから離れるようにするのもよいでしょう。

④　大きく深呼吸をする ・ 体の力を抜く

不安や心配が大きくなると、無意識に体や気持ちに力が入り、体が緊張で固まりやすくなります。また、呼吸は早くなったり乱れたりします。そんな時は大きく息をすることで体の力を抜き、緊張を解くことができます。目を閉じてゆっくり息を吸い、吐くときはなるべくゆっくり息を吐く、これを何回か繰り返してください。できれば、腹式呼吸（鼻から吸って、口から吐く）でするとなおよいでしょう。呼吸は早くないか、身体は緊張していないかを意識しながら呼吸をしてみましょう。

また、体に力が入っていると感じたときは、肩に力を入れてぎゅーっと上げた後、すとんと力を抜く動作を数回繰り返してみてください。首をゆっくり回すのも効果的です。

⑤　人と話す時間を持つ

家族や友達、信頼できる人と話すことは大切です。信頼できる人と話をすることで、自分の気持ちを落ち着けることができます。普段の何気ない会話で大丈夫です。家族以外の人とは、SNS や電話などで連絡をとるのもよいでしょう。

また、辛い、しんどい気持ちは、抑え込まずに周囲の人と共有するよう心がけましょう。誰かに気持ちを吐き出す、誰かに話を聞いてもらうことは、心の安心につながります。

⑥　自分の心の状態を知る

自分の感情や状態が分からないと、余計に不安やイライラが増してしまいます。一度ゆっくり、自分の感情に向き合ってみましょう。今、自分が何に不安であるのか、どんなことにイライラするのか、紙に書きだし整理してみましょう。周囲の人に話すことが難しい時にも、気持ちを自分自身で整理してみることで、必要以上に不安にならずに済むようになります。

⑦　楽しいこと・リラックスできることを見つける

何をしているときが楽しいですか？どんなことをするとリラックスしますか？この機会に、自分が楽しいこと、リラックスすることを見つけてみましょう。

新型コロナウィルスの終息が見えない中、不安やストレスは感じて当然です。不安な気持ちやストレスは、溜めないようにすることが大切です。日々の生活の中で少しづつ和らげていくことで、心と身体の健康を保つことに繋がっていきます。この機会に、自分なりのストレス対処法を探してみてください。不安な気持ちやストレスとうまく付き合いながら、新型コロナウィルスに負けずに乗り越えていきましょう！

（伊丹市立伊丹高校　スクールカウンセラー　：　村井紀子）