

臨時号 「不安なとき」の気持ちの切り替え方

2020年に入って間もなく、だれも想像しなかったような状況になっています。楽しみにしていたイベントや旅行に行けなくなったり友達や先生と急に会えなくなったりしてがっかりしたりイライラしたりしている人もいるかもしれません。友達と遊べなかったりしてストレスが溜まっている人、家ですることがなく退屈な思いをしている人も多かもしれません。

突然のことなので、不安になったりイライラするなどいろんな気持ちが出てきたり、いろいろ考えて眠れなくなったりするのは自然なことです。

家で過ごす間は、学校と同じように学習・休憩・運動の時間を決めて規則正しく過ごす、心身の健康を保つことができます。

臨時号では、不安になったときに気持ちを切り替えるヒントや、勉強の合間に行う気分転換について載せていますので参考にしてください。



月曜・火曜担当カウンセラー 榎谷亜由子

不安になったときには

ひとりじゃないよ。

みんな不安だよ。
仲が良い友達や大好きな人のことを思い出そう。
好きな芸能人やもいいね。

ニュースを見すぎてない？

ニュースやネットでウイルス情報を調べすぎてない？
不安だとたくさん調べてしまうけど、
他の楽しい活動に切り替えよう。

深呼吸してみよう

不安を外に追い出すように10回してみよう。



ネガティブなことを考えてしまい眠れないときは「思考中断法」

①ネガティブな考えのうずみに飲み込まれていく自分に気づく



②「STOP!」と言う
ネガティブ思考チャンネルからチャンネルを変えるイメージをするのもおすすめ



よく眠れてる？

ゲームのし過ぎや夜更かして生活リズムが崩れると、不安やイライラが大きくなるよ。生活リズムを整えよう。



どんなことが不安かな？

学校が始まったら、スクールカウンセラーにも相談できるよ



気分転換も

からだを動かそう

ダンス、ラジオ体操、ヨガ、スクワットなんでもいいよ



お手伝いをしよう

感謝されるとうれしいよね



好きな音楽を聞こう

スマホやゲームばかりしていると目が疲れるよ
好きな歌を歌ったりするのもいいね



お風呂にゆっくり入ろう

リラックスできるよ



参考資料：
・北海道臨床心理士会 教育領域委員会作成資料
・日本臨床心理士会・日本心理臨床学会 東日本大震災心理支援センター作成 こころほっとニュース