

# カウンセラーだよ

こんにちは。コロナ禍では、だれもが心身の不調を感じやすくなっています。みなさんはどうですか？  
ぜひストレスチェックをしてみてください。コロナうつ予防のために、できることから取り組んでみましょう。  
わたしは、新しい料理にチャレンジしてみたいと思っています♪

## コロナうつに負けずに笑顔ですごそう

### ① 規則正しい生活<sup>きそくただ せいかつ</sup>をしましょう

早寝早起きと3食きちんと食べること、できる範囲で運動をすることは、心の健康にもとても大切です。

散歩・ジョギング・なわとび・スクワットなどのリズム運動は、うつ予防にも効果的。



### ② ストレスチェック<sup>せいしゅく</sup>してみましょう

心の健康状態やストレスの状態を、スマホやパソコンを利用して調べることができます。

「こころナビかながわ」で検索。

※次ページに参考あり

自分の心の状態に気づくことがとても大切です。

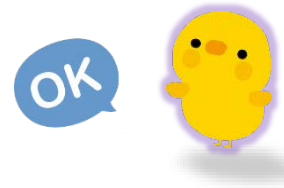


### ③ 自分<sup>じぶん</sup>をほめてあげましょう

完璧を求めずに、「まあ、いっか♪」とコロナ禍では60%で充分と考えてください。

いつもよりも目標を低めに設定するなどして、頑張りすぎないように注意しましょう。

自分がすでにできていることに目を向け、「よくやっている」と考えましょう。



### ④ 毎日<sup>まいにち</sup>リラックスできる時間<sup>じかん</sup>をつくりましょ

う

趣味など自分の好きなことに熱中できると、気分がスッキリして前向きになれます。いくつかの趣味を持てるとよいでしょう。

ふ〜っと6秒間かけて大きく息を吐く、ストレッチ、空をみる、自然に触れる、お風呂にゆっくり入るのもおすすめです。

🌻 いつでも、どこでも、“深呼吸” 🌻

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

1

2

3

4

4

1

2

3

4

5

6



⑤ <sup>しんがた</sup>新型 <sup>かん</sup>コロナウイルスに <sup>かん</sup>関するニュースを <sup>み</sup>見すぎないようにしましょう



⑥ ゲームやスマホをする <sup>じかん</sup>時間をきちんと <sup>き</sup>決めて、<sup>まも</sup>守りましょう



⑦ つながりを <sup>だいじ</sup>大事にしましょう

ゲーム・スマホ依存に注意!

家族や友達、先生と話をしましょう。楽しい話も不安な話も色々な話をしましょう。

気持ちがしんどいときは、信頼できる人とつながると、楽になることがあります。

話す相手がいないときは「横浜市いじめ110番」☎0120-671-388に電話をしてください。

どんな相談内容でも大丈夫です。



⑧ <sup>きも</sup>気持ちがしんどくなったら、<sup>そうだん</sup>ためらわずに <sup>そうだん</sup>相談しましょう

心配なとき、困ったとき、長く続くときは、家族や先生など信頼できる大人に相談してみましょう。

「いつもと違うかも?」と思った時は、はやめに相談しましょう。決して一人で悩まないでください!

匿名で相談できる電話相談や LINE 相談もあります。どうぞ気軽に利用してください。

【スクールカウンセラー相談日】 毎週金曜日 昼休みと放課後

相談申し込みは、担任の先生、杉本先生または村越先生まで

横浜市いじめ110番	24時間フリーダイヤル	☎0120-671-388
24時間子どもSOSダイヤル	24時間フリーダイヤル	☎0120-0-78310
横浜子ども虐待ホットライン	24時間フリーダイヤル	☎0120-805-240
かながわ子ども家庭110番	月～土 9時～20時	友だち登録 LINE 相談

参考 新型コロナウイルスと子どものストレスについて コロナ×子ども本部 (国立成育医療研究センター)  
「こころナビ かながわ」ストレスチェック - 神奈川県ホームページ (pref.kanagawa.jp)