

## 休校中のメンタルヘルスについて

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルスにともない、休校が長く続いています。毎日のように、メディアで流れる様々な情報を見聞きし、外出も思うようにできないことで、そろそろ気持ちも疲れてきた頃だと思えます。



手洗いや消毒、マスク着用など、感染防止のために生活のしかたについて気をつけなければならないのはもちろんですが、自分の心のことも大切にしなければなりません。今後の見通しも持ちづらく、またいつもように友達や先生とのつながりをもてないことで、頭では大丈夫と思っていても、何気ないことでイライラしていることに気づき始めている人もいるかもしれません。

今一度、自分の生活や行動をふりかえってみましょう。

- テレビやインターネットで新しい情報をみるたびに不安になってしまう。
- 家族やきょうだいに対してイライラしてしまい、喧嘩が増えた。
- 課題など、何事にも意欲がわかなくなってしまった。
- 一日中、誰とも話さない日がある。
- 食事や睡眠など、生活習慣が大きく変わってしまった。

いかがでしたか？少しでも当てはまる人がいたら、信頼できる人に話してみたり、友達とSNSなどで会話をしたりして、人と共有することを考えてみましょう。周囲の人が不安がっていたら、むやみに励ましたりするのはではなく、その時の気持ちに共感してあげてください。声をかけ合い、お互いに安心感を持てることが大切です。



## 保護者の方へ

保護者の方におかれましては、休校期間中におけるご相談がございましたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

### —休校中の相談について—

#### ◎電子メールによる相談

「臨時休校中の電子メールによる相談窓口の設置について」掲載されているメールアドレスにて相談ください。

#### ◎電話による相談

対応可能時間 平日 13:00-16:00 相談内容については守秘されます。  
今後の状況によっては、時間や対応方法が変わる可能性があります。