今、こころの健康のために気をつけたいこと

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、社会全体での努力が続いています。先生や友だちに会えず、一人で先のことを考えていると、不安が大きくなりそうです。でも、感染拡大防止はみんなで力を合わせるプロジェクトです。独りぼっちではありません。学校再開の日まで、こころの健康にも気をつけて生活しましょう。

生活リズムを大切にしましょう

長いお休みで生活の時間帯が乱れていませんか。生活リズムを整えて、免疫力も気力もUPしましょう。

- 決まった時間に起きることと眠ることが基本です。夜型の生活は、少しずつ朝型に変えて行きましょう。
- 夜はゲームやスマホを控えましょう。強い光や長時間の視聴は、睡眠の質を下げ不安やイライラのもとになります。
- 深夜のSNSはやめましょう。連絡したくなるときも、相手を思いやる気持ちをもって明日にしましょう。

リラックスタイムを作りましょう

勉強のこと、感染のこと…、不安な気持ちはあたり前です。不安を追い払おうとがんばりすぎると、疲れてしまって長く続きません。無理をせず自分のペースで、学校再開の日のために、できることを続けて行きましょう。

そして、気分の切り替えを意識的に行いましょう。「音楽を聴く。」「ストレッチをする。」「ゆっくりお風呂に入る。」「本(マンガ)を読む。」「温かいお茶を飲む。」など、リラックスできる時間を作り、自律神経を整えましょう。ふーっと、ながく吐く息に集中する「ゆっくり呼吸」もおすすめです。ゲームやスマホはおいて、脳を休ませてあげましょう。

言葉が持つ力をじっくり考えてみましょう

言葉は、ものすごく大きな力を持っています。本当に一言で心に大きな傷を負わせてしまうことがあります。ニュースで医療や物流（トラック輸送など）に従事している方やその家族に対して差別にあたるような行為があったと報道されています。絶対に許されるものではありません。逆に、言葉が人を元気にしたり、希望を与えたりすることもできます。新型コロナウイルス感染症が発生し、最初に中国武漢から帰国された方が、本県勝浦市に滞在しました。その時、勝浦中学校の生徒さんが、滞在している176人の方に励ましの手紙を送りました。千葉県は三方を海に囲まれ、私たちの先人は度々、海での遭難者の救護にあたってきた歴史があります。勝浦中学校の生徒さんが実践したように、困っている時に助け合う文化を私たちがしっかりと受け継ぎ、次の世代に伝えていきましょう。

インターネットは上手に利用しましょう

インターネットは今、私たちの生活に重要な役割を担ってくれていますが、一方で誤った情報が拡散するなどのリスクも大きいツールです。個人情報や、信頼性の低い情報の拡散に充分注意して、上手にインターネットを利用しましょう。また、不安な気持ちから様々なサイトを見ていると、不安と情報集めの無限ループにおちいってしまうこともあります。そんなときは、TVやネットの情報から離れてみることも大切です。

今は悩みがなくても、いつでも
相談できるように登録してね。

「チーバくん」

困ったことや気になることは相談しましょう

困っていることは、学校に電話で相談しましょう。また、学校外の相談機関も利用できます。

- 「子どもと親のサポートセンター」　０１２０－４１５－４４６（24時間）
- 「SNS相談@ちば」　右のＱＲコードを読み取り、友だち追加してください。
  LINEで相談できます。