

## こころとからだに変化はありませんか

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、長い休校となっていました。もうすぐ学校が始まる予定ですが、皆さんの体調や心の状態はいかがでしょうか。

お休みの間は友だちと全く会えなかったり、留守番をすることが多かったりと、寂しい思いをした人もいたことでしょう。このようにたくさん我慢しなければならなかったり、コロナウイルスへの不安もあったりして、ストレスがたまってきたのではないかと思います。

今回のように今までと同じ生活ができなくなったとき、みなさんのこころとからだにはいろいろな変化が出てくることあります。でも、それはごく普通のことで、誰にあってもおかしくありません。ゆっくりとこころとからだを休めたり、不安な気持ちやイライラした気持ちを誰かに話すことができると、しばらくするうちにもとへ戻っていくので、心配しすぎなくても大丈夫です。

### こんな変化はありませんか？

#### 【こころの変化】

- \* イライラする・怒りっぽくなる
- \* 気分が変わりやすい
- \* 気分が落ちこんだり、もやもやしたりする
- \* ふとしたときに泣きなくなったり泣いたりする
- \* ものごとに関心もてない

#### 【からだの変化】

- \* 生活リズムがくずれる
- \* ずっと疲れたかんじがする
- \* からだのどこかが痛い・だるい
- \* 気持ちわるいかんじがする
- \* ドキドキする・からだがふるえる
- \* 今までにない体調の変化がある
- \* 体重が増えたり減ったりしている

#### 【考えかたの変化】

- \* 集中できない・物おぼえが悪くなる
- \* なにもやる気が出ない
- \* 将来に希望が持たなくなる
- \* コロナウイルスのことばかり考えてしまう
- \* 家族や友達のことが心配で仕方がない

#### 【行動の変化】

- \* 眠れない・怖い夢をみる・寝てばかりいる
- \* ひとりになるのが怖い
- \* 人と関わりたくなくなる
- \* 食欲がなくなる・食べすぎる
- \* 好きなことにも興味がなくなる
- \* 物音が気になる
- \* 反抗したり、攻撃的になったりする
- \* コロナのことばかり調べてしまう

### こんなふうにごしてみよう！

- ・安心できる人と一緒に過ごす時間を多くもちましよう。
- ・睡眠やお休みをしっかりと、生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・イライラしたときは深呼吸をしてみましょう。
- ・リラックスできるように好きなことをして、こころのモヤモヤやドキドキを和らげるようにしましょう。
- ・ストレッチやラジオ体操、オンラインレッスン(ヨガ・ダンス・歌)など、家の中でもからだを動かしてみましょう。
- ・たまにはお友達と電話で話したり、オンラインで顔を見て話すことも、こころの安心につながります。
- ・心配ごとや不安なことはひとりで悩まず、友だちや家族、先生などに話してみましょう。