

夏季休業（夏休み）中の心理的ストレスと対応について

生徒のみなさんへ

まもなく夏休みが始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、生活のリズムや、環境は学校に通っている時とはだいぶ異なります。このような状況の中では、みなさんの心や体に変化が起こる場合があることを知っておくことが大切です。

<心や体に起こる反応>

これらのことは、誰にでも起こりうることです。決して“自分だけ”ではありません。

- ・身体の不調（頭痛、腹痛、よく眠れない、食欲がなくなるなど）
- ・いつもよりイライラしている。気持ちが不安定になる。意欲がわからず、後ろ向きなことばかり考えてしまう。
- ・周囲の言動に落ち込んでしまう。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染に対する恐怖心から、必要以上に何度も手を洗ったり、誰とも接したりすることができない。

<心身ともに健康に過ごすために>

次のことに気をつけて、家庭生活を送ってみましょう。

- ・一人で抱え込まず、誰かに相談しよう。
- ・自分がリラックスできること、挑戦したいことなど、前向きになれることに取り組んでみよう。（読書、絵画、料理、など）
- ・家でできる簡単な運動をしよう。
- ・可能な限り生活リズムを変えないようにしよう。（早寝早起き、食事時間、学習時間など）
- ・不安な時は、暗いニュースや情報、映像に接する時間を減らしてみよう。

みなさんを支えてくれる人はたくさんいます。いつもと違うなと感じたら、周りの人に相談してください。自分自身も、周りの人も大切に生活してください。



藤沢市学校教育相談センター