

生徒のみなさんへ

ストレス対処法について

金沢二水高等学校 教育相談室

新年度がはじまったと同時に再度休校が決まり、家で過ごす日々が続いています。いつまで休校が続くのか、いつまで友達に会えないのか、いつになったら思い切り勉強することができ、みんなと体を動かして走り回れるのか、残念ながら今はだれにもわかりません。

いろいろな不安がどうしても高まる時ですが、その対処法として実は誰にでもできる簡単なことがあります。

それは

- ・ 朝ちゃんと起きること
- ・ 決まった時間に食事をとること
- ・ 決まった時間に眠ること



つまり「**基本的な生活習慣を大切に**して**生活のリズムを崩さないこと**」です。

外で運動ができないストレスもあるでしょう。そんな時には決まった時間に10分間でもいいですからストレッチをするだけでも効果があります。

混乱した時こそルーチンが大切です。

これは震災時のストレス対応のひとつでもありました。

できることの第一歩目としてみなさんも生活のリズムを整えてみてください。