



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2020. 5月号

保護者の皆さん、こんにちは。コロナ疲れ、大丈夫でしょうか？大なり小なり疲れてしまいますね。さて、今月号は急遽テーマを変更して、『アフターコロナの心理的影響』についてお知らせいたします。今後のヒントにして頂ければ、と思います。



## アフターコロナの心理的影響

5月13日現在、そろそろ各都道府県において緊急事態宣言が段階的に解除される見通しが出てきました。そこで、ぜひ皆さんに前もって知らせたい事があります。わたしはもちろん預言者ではなく、人によって異なると思いますが、人は災害を受けた時、ある一定の心理的プロセスを踏んでいく事が分かっています。そのため、時期に応じたストレスケアが、人の心理的安定に効果的と言われていいます。詳しく知りたい人は、[www.pref.mie.lg.jp/common/content/000086368.pdf](http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000086368.pdf)を参照してもらいたいのですが、今後、社会が一気に動き始め、元気を取り戻していく反面、反動として様々な心理社会的、身体的ストレスが噴出してくる事が懸念されています。緊急事態宣言解除に伴い、外出や余暇、遊びを満喫したいところですが、徐々に慣らしていく事をお勧めします。一気にフラストレーションを解放した時、人は反動として体力・気力を大幅に損なわせていくように出来ているからです。ただ、これを知っていれば、未然にそこまでの影響を受けなくて済みます。また、もう影響は出ていますが、仕事の減少や不景気にこれから見舞われていく人も出てくるはずですが、ですから、わたしも同じですが、前もって給付金や手当などの情報を蓄え、困った時はどこの誰に相談したら良いか、あらかじめ備えておく事が大切です。先を見通しながら行動して参りましょう。

### 6月のお知らせ

- ・ 次回の巡回はまだ未定ですが、5月末に決まる予定です。



**6月号のテーマは未定ですがなるべくタイムリーな情報をお知らせ致します！**