

なんとなくしんどい

幸一さんのなやみ

なんとなく、しんどい。

これと言った理由があるわけではないのだけれど、体が重くて元気が出ない。以前はこんなことなかったのに。

新型コロナウイルスのさわぎで、学校が休みになり、外出が出来なくなった頃から、だんだん調子が悪くなった。

学校は始まったけれど、友だちと自由に遊んだり、大声でふざけあったり出来ない。授業も、いろいろできないことが多くて、以前ほど面白くない。マスクを着けていると、息だけじゃなく、気持ちまでこもってしまう感じがする。

しんどくて、勉強も運動も遊びも、やる気が出ない。。



こんな幸一さんに、あなたはどんなことばを
かけますか。

※しんどい……体や気持ちが悪くて苦しいこと。地域によって、「えらい」「だるい」「きつい」「こわい」などと表現する。

リカさんからの
アドバイス



そうだよね。コロナ騒ぎから、わたしもいやだなあと感じることもある。みんななんだかきすぎずして、マスクつけていないと、じろりとにらまれたりする。テレビやネットニュースを見ても、相手を攻撃する言葉が増えていく。これからどうなるのかな？と不安になってくる。友だちも「しんどい」って言っている子がたくさんいるよ。友だちや先輩に相談したら、少し元気が出てくるかも知れないよ。

ようこ先生から
のアドバイス



私たち大人にもしんどい時はよくあります。「しんどい」は、体も心も疲れているから休みなさいというサインです。かといって、ごろごろ寝ていると、かえって体が重くなることもあります。

栄養をよくとり、生活のリズムを守って、気持ちのいい睡眠が取れば、ずいぶんよくなるでしょう。気分を晴らすには、好きな音楽を聴いたり、元気が出るようなドラマを見たり、趣味の時間を持つたりしましょう。しんどいという「うつ」な気分の際は、脳への血流がへっているとわかります。適度な運動をすると、血流が改善します。

いろいろ書きましたが、人によってうまくいく方法がちがいます。自分に合った方法を見つけましょう。また、あまりしんどかったら、お医者さんに相談することも大事ですよ。

友だちの意見や、先生からのアドバイスを聞いて考えたことを書きましょう。