



相談室だより 1号

令和2年5月26日

スクールカウンセラーの森 真琴（もり まこと）です。
新入生の皆さん、入学おめでとうございます。
新2年生、新3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染予防のため、休校が長くなり、異例の新学期となりました。
みなさん、どのように過ごしていますか？

外出がほとんどできず、家で過ごす時間が多いですね。音楽を聴いたり、家族と話したり、勉強したり、好きなことをしたり、工夫をして毎日を過ごしている人もいます。
でも、“つまらない”と感じたり、イライラや不安を持っている人もいるかもしれません。
今回のように、この先どうなるかがはっきりしなくて、行動が制限される状態になると、次のようなことが起こりやすくなります。

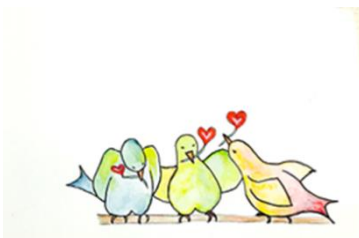
- ☆イライラする。怒りっぽくなる。
- ☆眠れない。食欲がない。やる気が出ない。
- ☆これからのことが不安。落ち着かない気持ちになる。
- ☆友達や会いたい人に会えなくて、さみしい、孤独感。
- ☆自分や親しい人が感染するのではと怖くなる。
- ☆テレビやネットの報道から目が離せなくなる。
- ☆生活のリズムが崩れる。

このようなことが起こっても当然なので心配しなくて大丈夫です。



心と身体がより健康でいられるように自分でできる工夫をしましょう。

- ☆規則正しい生活をする。起床時間、寝る時間、食事の時間を一定にしましょう。
- ☆体を動かしましょう（ストレッチ、ウォーキング、なわとびなど）。
- ☆朝起きたら、今日やることを決めましょう。予定があると人は安定します。
- ☆家族や友達と会話をしましょう（電話やオンラインをうまく使いましょう）。
人と話すことやつながりは生きている感覚を取り戻しやすくなります。
- ☆テレビやネットのニュースを見すぎない。
不安をあおる報道はあまり見ず、正確な知識をもちましょう。
- ☆ゲームやSNSは時間を守りましょう。
- ☆笑いましょう。笑うことは心を健康にし、体の免疫力をアップしてくれます。
- ☆今できる、具体的なことをやりましょう。



今は我慢も多いですが、
学校が再開した時に、みんなが笑顔で会えるように、
毎日の中にリズムと楽しみを作って、元気に乗り越えましょう♪

でも、心配や不安がなかなか消えないときもありますね。
そんな時は、一人で抱えないで誰かに相談してください。
誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、
解決法が見えてくることもあります。
友だち・家族・先生・・・信頼している人に話せるといいですね。

スクールカウンセラーも心を元気にするお手伝いができます。
つらい時や気持ちがもやもや・イライラする時、
何か問題を抱えている時、どうしようと困っている時、
みなさんが一日でも早く笑顔を取り戻せるように、
困っている気持ちや問題を整理したり、
どうしたらいいか一緒に考えてサポートします。

休校中は電話でカウンセリングをしています。
学校が始まったら相談室で会ってお話できます。
どんなことでも大丈夫です。
あなたの大切なお話なので秘密は守ります。
遠慮しないで話してください。



保護者の方も、お子様のことでご心配なことがあればご相談ください。
予約制となっています。前もって学校に電話して予約をしてください。

<相談日>

5月 28日(木)

6月 11日(木)、18日(木)、25日(木)

<時間>

10時15分～17時00分