

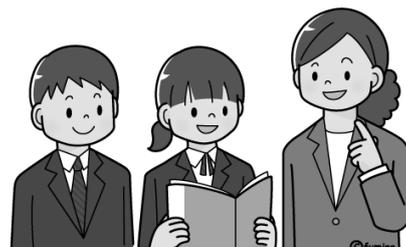
カウンセラーだより

令和2年4月



こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の^{そりまちみきこ}反町美紀子です。

今年度より、この佐倉南高等学校に勤務することになりました。
毎週木曜日に第1相談室にいますので、よろしくお願いします。



【相談の方法】

①直接第1相談室に行く

予約の相談が入っていない時には、相談をしたり、お話をしに来ることができます。
どんなカウンセラーなのか、どんな部屋なのか様子を見に来てくれることも大歓迎です。

②予約をとる

相談したいことを先生（話しやすい先生なら誰でもOKです）かカウンセラーに直接話して予約をとってください。予約をとると、確実に時間をとれます。

今回のカウンセラーだよりでは、休校が続く中で、みなさんのところの中にどのような変化が起こる可能性があるのかを伝えようと思います。



新型コロナウイルス感染対策として、今、私たちは普段の生活を送ることができずたくさんの我慢をしています。また、インターネットやテレビからのたくさんの情報に刺激され、不安に思ったり、怖さを感じたりしている人もいるかもしれません。
このような状態の中、私たちのところとからだは、どのように対応しているのでしょうか？

☆どのようなところとからだの変化が起こりやすいのでしょうか？

- ・怖さ、不安、心配と言った気持ちになる。突然泣いたり、怒ったりする。
- ・ボーっとする、イライラする、考えがまとまらない、勉強が手につかない。
- ・気分が落ち込む、他の人と関わりたくない、友だちと遊びたくなくなる。
- ・眠れない、怖い夢を見る、等の睡眠の問題。
- ・腹痛、頭痛、めまいなどのからだの体調不良。
- ・心配なことばかり考えてしまう。

でも安心して下さいね。
このような変化は誰にでも起こりうるものです。
ほとんどは時間の経過とともに自然におさまっていきます。



☆私たちは今、どのように過ごしたらよいのでしょうか？

- 普段の生活リズムを大切にする。特に、**睡眠時間**の確保とバランスの良い**食事**が大切。
- **リラックス**して過ごせる時間を過ごす。
- 安全な方法で、家族や仲の良い友だちと**話しをする**。
- 家の近所でのジョギングや散歩など、安全な方法で適度に**体を動かす**。
- 自宅でできる**楽しいこと**、夢中になれる遊び（読書、映画鑑賞、物づくり、ゲームなど）。



休校が終わって学校が再開した時、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。
そのためにも、からだの健康だけでなく、こころの健康も気にかけてくださいね。

【保護者の方へ】

子どもたちは自分にとって大切な大人から、感情の出し方の手がかりを得ます。そのため、大人たちがその危機にどのように対応するのが、とても重要になります。大人が自分自身の感情を上手く処理し、落ち着きを保ち、子どもが気がかりに思っていることに耳を傾け、優しく話しかけて安心させることが大切です。

先の予想がしにくい状況の中で、ストレスを抱えているのは私たち大人も同じです。毎日の家事、子育て、仕事に追われながらも、**自分を癒してあげる**時間をすこしでも取ること、**安心できる相手とコミュニケーション**を取ることを忘れずに、この時期を乗り切りたいですね。

休校中のお子さんの様子について、心配がある場合には SC への電話相談ができますので、ご利用ください。

4月の出勤日

4月23日（木）10:50～16:50

※電話相談は、お一人20分程度までとなります。

保護者の方も相談可能です。

佐倉南高等学校 043(486)1711

