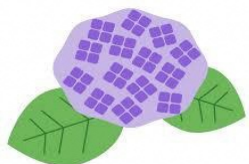


ハート・ルーム(学校カウンセラー)通信

2020年度 第2号



長い休校が終わり、学校が始まりましたね。

ようやく学校に行けてうれしい、なんか学校に行くのがしんどい、勉強についていけるか心配、ともだちと会ってしゃべるのって楽しい、新型コロナのことがまだまだ心配、何をやっても前のように楽しいと思えないなどなど、いろいろな気持ちがあるのではないのでしょうか？

休校や外出自粛があり、いまでも感染症予防のための新しい生活スタイルなど、普段とはちがう生活が続いていますよね。

からだやところに普段とは違う変化がみられるのは、普通のことなんですよ。そんな皆さんのこと、学校カウンセラーに話してみませんか？

「6月：学校カウンセラーが学校に来る日」

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

- ◆ 上記の水曜日の午前9時から午後5時まで、ハート・ルームにいます。もし面談中だったり他に人がいてゆっくり話せないときには、別の時間を設定します。授業中の場合は、担任の先生か教科の先生に連絡してから来てくださいね。
- ◆ あらかじめ予約もできます。担任の先生、専任の川原先生、養護の伊藤先生を通じて 申し込むのもOKですよ。橘中学校の代表電話は045-335-5991です。
- ◆ 保護者の方もご利用ください。電話での相談もOKです。面談の予約や電話相談のための専用電話は045-335-6030です。留守番電話の場合は名前と電話番号を入れておいてください。あとでこちらから連絡します。

学校カウンセラーのハートコラム

新型コロナ対策中の生活では、ストレスが大きくなる3つの要因があるとされています。

① 先の予測がつかないこと

急な予定変更や普段と違う生活では、知らず知らずのうちに、緊張が高まって ストレスが大きくなります。そんな中では、何か1つでも自分でスケジュールを決めて、自分なりに予測がつく生活を試してみましょう。

② 自分で自由にうごけないこと

生活にいろいろな制限がかかって、自分で考えて自分で自由に動けないとストレスが大きくなります。そんな中では、何か1つでも自分で決めてからだを動かして何かを試してみましょう。

③ 人とのつながりが減ってしまうこと

誰かと話をする・触れ合う・遊ぶなどつながりを持つことがこころの健康には大切なことです。友だちや先生はもちろんのこと、普段は話をしない家族の人・親戚の人・学校カウンセラーともちょっと話をしてみませんか。