

市岡中学校のみなさんへ

大阪市立市岡中学校  
スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。分散登校が始まりました。いつも通りの学校生活とはいきませんが、登校してきた姿を見ると嬉しく思います。みなさんが、一日も早く学校に安心して登校できる日が来ることを願っています。今年度も引き続き、**水曜日**にスクールカウンセリングを実施しています。

利用時間は、**午前10時から午後4時までの間**です。部屋の場所は、**1号館2階の進路相談室の隣**です。お話される内容は、どんなことでもかまいません。どうぞ気軽にご利用ください。

## この時期の過ごし方

今の生活の中、私たちはいろいろなストレス(いやな気持ち)を感じるかもしれません。そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の三つにあらわれてくることがあります。

【身体面】眠れない、だるい、頭痛、腹痛、食欲がない、すぐ疲れる、めまいなど。
【心理面】不安になる、怖くなる、落ち込む、やる気がなくなる、イライラするなど。
【行動面】外出するのがイヤになる、ゲームの時間が増える、攻撃的になるなど。



一つ一つのストレスはささいな、小さなものでも、それが重なると大きなストレスになります。では、どうすればよいでしょうか。テレビやネットでも言われているように“手洗い”“人ごみを避ける”は重要です。ほかに、家でできることもあります。

### 生活を整える

睡眠、食事、運動など、いつも通りのペースを心がける。また、やりたかったことにチャレンジする。でも無理はしない！

### リラックス

深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽を聞く、本を読む、絵を描くなど、自分の好きなことをしてみる。

### コミュニケーション

家で家族と、電話で友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことは、学校や身近な人に相談しよう！

今まで経験したことないことに出会ったとき、あなたのからだの調子や気持ちや行動が、いつも通りではなくなること、これは自然なことです。

(引用資料: 大阪府教育庁小中学校課 新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて)

この時期を、みんなで乗り切りましょう!!

## カウンセリングルームについてのQ&A

Q1

カウンセリングルームは、いつ開いているの？

水曜日の午前10時から午後4時までの間です。

Q2

カウンセリングルームは、誰が利用できるの？

みなさんはもちろんのこと、大阪市内に在住する幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援教育諸学校の幼児・児童・生徒・保護者が対象です。

Q3

カウンセリングの申込方法は？

カウンセリングは予約優先です。

申込方法は、

- ◆カウンセラーに直接予約する
  - ◆先生を通じて予約する
  - ◆学校に電話予約する
- の3つの方法があります。

学校に電話予約する場合は…

①市岡中学校に電話する ☎06-6572-7231

②カウンセリングの希望日時等を伝える（話す内容を言う必要はありません）

Q4

電話予約は、学校でしか受付していないの？

事情のある場合（学校に知られたくないなど）は、大阪市こども相談センターの電話教育相談☎06-4301-3141をご利用ください。