

スクールカウンセラー便り vol.1 2020年4月

大阪市立桃谷中学校
スクールカウンセラー

桃谷中の生徒のみなさん、保護者の皆様

新学期が始まりましたが、新型コロナウィルスにより行事の延期や休校の延長など、新学期早々あわただしく、また大変な思いをされたことだと思います。先の見えない不安や、自由に動けないことへのいらだちなど、大きなストレスを感じているご家庭もきっと多いと思います。今は辛い時期かもしれませんが、どうかコロナウィルスに負けず、いつかくる明るい未来に向けて、今できることを精一杯頑張りましょう。

休校中も、カウンセリングルームは開設しています。生徒のみなさんも、保護者の方も利用できます。自分の思いを誰かに聞いてもらうだけでも気持ちがすっきりしたり落ち着くことがあります。ぜひご利用ください。

※ カウンセリングルームの換気、消毒には気をつけています。カウンセラーもマスクを着用し、できる限りの配慮をしております。

～カウンセリングルームの利用について～

月曜日から金曜日まで、10時～16時45分まで、毎日開いています。

利用は1回50分、予約制です。

あらかじめ電話で申し込んでください。（電話番号：06-6712-0017）



～カウンセラーの出勤曜日について～

月曜日…さみぞ 三溝 たけし 雄史 (男性) 火曜日…となり 隣 ゆりこ 祐理子 (女性)

水曜日…あさだ 浅田 ひろこ 裕子 (女性) 木曜日…いとう 伊藤 ゆりか 有梨花 (女性) 金曜日…たむら 田村 ゆり 有利 (女性)

生徒のみなさんへ

- (1) 今は感染拡大を止めるために、できるだけ家にいましょう。
- (2) 心も体もできるだけ良い状態にしておくことが、感染しないためにも大事なので、そのためには、
 - ①生活のリズムをできるだけ崩さないことや、
 - ②バランスの良い食事をとること、
 - ③睡眠時間を十分にとることなどに気をつけましょう。



学校が休みで、家にいる時間が長くなると、どうしても生活リズムが崩れやすくなります。できるだけ、学校に通っていた時と同じ時間に起き、ごはんを食べ、寝ることを意識して生活するといいでしょう。



また、室内にいると運動量も減ってしまいます。運動は、体力を維持するだけでなく、健康にも、ストレス発散にも効果があります。なかなか外で運動することは難しい



と思うので、室内でできる運動（腹筋、背筋、スクワット、ストレッチなど）を意識して行うといいと思います。

(3) 自由に活動できないので、ストレスが溜まると思います。イライラするときや不安な時は、一人で抱え込まないで、電話やメールを使って誰かと共有しましょう。カウンセリングルームも利用してください。

(4) Line 相談窓口が開設されます。（これについては、別紙で案内があります）積極的に利用してください。

(5) 正しい情報を得ることに気をつけましょう。デマやフェイクニュースにだまされない、あいまいな情報を拡散しないようにしましょう。

(6) 不安な時ほど、誰かを攻撃しがちです。それが自制心を持って、お互いに助け合いましょう。

保護者のみなさまへ

(1) 今は世界中が大変なことに立ち向かっているので、大人でも不安になるのは当たり前です。様々な電話相談が開設されているので、保護者の方も遠慮なくご利用ください。

(2) お子さんも、休校が長引き、友達とも会えない、自由に外出できないことでストレスが溜まって当然です。お子さんに対して、できるかぎり普段通り、穏やかに接してください。お子さんのいらだちや、不安な気持ちを受け止めてあげてください。

受け止めきれない時は、電話やメールの相談を利用したり、カウンセリングルームに来て、気持ちを吐き出してくださいってかまいません。みんなで助け合いましょう。

(3) 正しい情報を得ることに気をつけましょう。デマやフェイクニュースに騙されない。曖昧な情報を拡散しない。これは大人も同じです。公式の情報（厚生労働省の HP）で判断しましょう。

(4) ちょっとした家事や手仕事を、ゆっくり時間をかけてやることが、心の安定につながります。

(5) 気になるとは思いますが、一日中、スマホを見るのはやめましょう。スマホを置いて、コロナ以外のこと気に持ちを向ける時間を作るといいですね。

(6) 心身がリラックスする時間を取り入れましょう。最後に、簡単にできるリラックス法をお伝えします。イライラや不安な気持ちになった時に、ぜひ 3~4 分ほどやってみてください。ゆったりとした音楽を聴きながら行うのもおすすめです。だいに気持ちが落ち着き、ネガティブな思いが少しは和らぐかもしれません。

～4秒息をお腹いっぱい吸い、4秒止め、4秒息を完全にはききる～

