

住吉第一中学校 カウンセリングルーム 田岡いづみ	<b>スクールカウンセラー便り</b>	2019年5月号
--------------------------------	---------------------	----------

こんにちは、スクールカウンセラーの田岡いづみです。木曜日に中学校で勤務しています。学校以外では、臨床心理士として病院で仕事をしています。よろしくお願いします。

**【生徒のみなさまへ】**

新型コロナウィルスの情報があふれています。学校などいつもの生活とは大きく変わっています（休校、外出制限など）。こころや身体にいつもどちがう反応が見られても不思議ではありません。

○どんなストレス反応がある？○

頭痛、腹痛、眠れない etc.

落ち着かない（ソワソワする）、イライラ、不安や心配、あせり、泣きたくなる、食欲がふえる/減る、いつもよりよくしゃべる etc.

○新型コロナウィルスに対するメンタルヘルス○

①いつもと同じ日常を送る（いつもと同じ時間に起きる・寝る、規則正しい食事をする、学校があるときと同じように勉強するなど）

②適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう

③不安をあおりがちなテレビやネットはあまり見ないようにする

④信頼できる人とのきずなを大切にする（家族との関わり、会えない友だちとは電話やメールのやりとり）

⑤気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなどに話してみましょう

（『新型コロナウィルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ』『[子どもに関わるすべての方々へ]感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』参照）

**【スクールカウンセラー来校予定日（木曜；午前10時～午後4時）】**

4月；30（木）

5月；7（木）、21（木）、28（木）

場所；カウンセリングルーム（1階にあります）

相談申込み方法；学校にご連絡下さい（住吉第一中学校 06-6678-0101）

※都合により変更する場合があります

