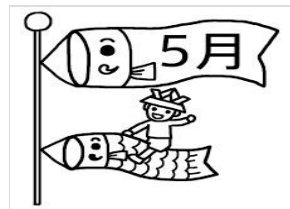


発行: 西原中学校 相談室  
スクールカウンセラー 寺田  
スクールソーシャルワーカー 山田



新緑のさわやかな季節になりました。若葉の香りを漂わせる風の中、ゆっくりと深呼吸をすると、縮こまっていた体が大きく開放されるような気がします。さて、新型コロナウイルスの影響で、私たちの生活も大きく変わりました。この時期に、少しでも安心して、心地よく過ごせるようにいっしょに考えていきましょう。



生徒のみなさんへ ~いつもとちがう、新学期! ちょっとドキドキ(´\_`):)・・・ でも、だいじょうぶ!~  
この時期は..

## “不安になるのもあたりまえ”

~ 急に学校が休みになり、友達と会えなくなったり、やりたかったことができなくなったり..生活の変化受け止めることに時間がかかります。



## “不安が長くなると、だれでも... ” こころが疲れてくる

~ ちょっとしたことイライラする 怒りっぽくなる もやもやする  
「この先どうなるんだろう...」 コロナのことばかり考えてしまう



## “からだところのメンテナンスが大事♪”

~どんな方法がよいか?

~ずっとブルーな気持ちのままだと、いやになってしまいます。そんな時は、「どうしよう」から「こうしてみよう!」という発想にしてみませんか。「今できないこと」から、「今だからこそやってみたいこと」に目を向けてみましょう。

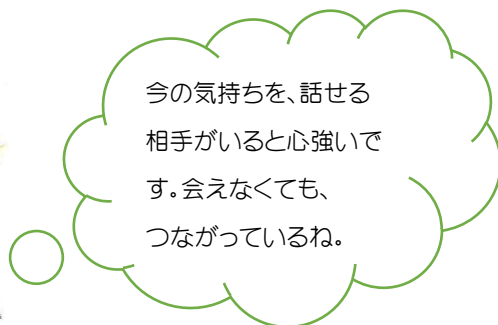


## “ハッピータイム”を作しましょう

~あなたの好きなことはなんでしょう

リラックスできるもの、人、時間、場所は?

~「不安」は考えれば考えるほど大きくなるものです。自分にとって「楽しい時間」や「夢中になれる時間」をもつことは、「考えない時間を長くする」ことに役立ちます。



生徒のみなさんが、今日も元気にすごせますように☆  
(スクールカウンセラー 寺田晶子)

～保護者のみなさまへ～

新型コロナウイルスが感染拡大し、約2カ月がたちました。だれもが経験をしたことのない事態の中、先の見通せない日々が続いております。保護者のみなさまにおかれましては、ご自身のことよりも、家庭ですぐお子様やご家族への心配・かかわりが優先されがちになり、ご苦労も多いのではないかと存じます。また、環境の変化から、普段とは違うお子様の反応や行動が見られ、とまどいを感じておられる方もいらっしゃるかもしれません。そのような時には、是非、お一人で悩まず、西原中学校相談室をご利用ください。スクールカウンセラーあるいはスクールソーシャルワーカーが、ご相談をお受けします。



ご自身では意外とストレスに気づかれないことも少なくありません。

みなさんはいかがでしょう？ 下記のチェックリストを参考にご自身の心の声に耳を傾けてみませんか？  
お子様といっしょに、やってみてください。

### ～ストレス反応の例～

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む        | <input type="checkbox"/> 常に不安がつきまとう        |
| <input type="checkbox"/> 無力感、罪悪感を感じる    | <input type="checkbox"/> やる気が起きない          |
| <input type="checkbox"/> 酒やタバコが増える（大人）  | <input type="checkbox"/> ゲームやスマホを長時間やってしまう |
| <input type="checkbox"/> ミスや物忘れが増える     | <input type="checkbox"/> 頭痛、動悸、腹痛、発疹など     |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい       | <input type="checkbox"/> 眠れない              |
| <input type="checkbox"/> 食べられない、食べすぎる   | <input type="checkbox"/> 何をしても楽しめない        |
| <input type="checkbox"/> 自分の体を傷つけることがある | <input type="checkbox"/> いつもイライラする         |

#### ☆相談室のご利用方法☆

中学校に電話で相談予約をお申し込みください。（窓口：教頭 渡邊）  
ご相談は、火曜日・木曜日 10：30～16：00 でお受けしています。

#### <相談室 スタッフ>

スクールカウンセラー（寺田）：木曜日入室

スクールソーシャルワーカー（山田）：火曜日・木曜日入室

中学校電話番号：04-7154-3232



学校以外にも相談場所があります

《こころの健康に関する電話相談》

・千葉県（千葉市以外）にお住まいの方

千葉県精神保健福祉センター相談専用電話

043-263-3893（平日13時～18時半）

学校は休校中ではありますが、相談はお受けしています。気になることがありましたら、お気軽にご連絡ください。