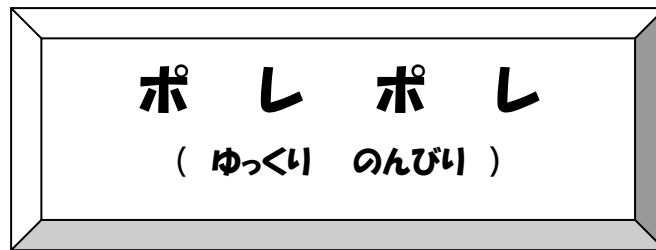


スクール
カウンセラー
便り
第2号



柏市立田中中学校
令和2年6月

新しい生活習慣

6月から学校が再開しましたが、学校生活はいかがですか？久しぶりの教室や友達の顔にホッとしたり、暑い中でのマスク着用に苛立ったりなど、様々な思いがあると思います。学校生活でも、授業中の話し合いの時間が減っていたり、部活動のやり方が変わったりと、今までとは違う生活が続いていますね。

人間は安心・安全を求める生き物です。それは「いつもと同じ」状態から得られます。しかし、現在私たちが体験している「新型コロナウイルスとの生活」は「いつもと同じ」ではありません。ということは、私たちは誰でも「いつもと違う＝緊張感や違和感＝ストレス」を感じているということです。

ストレスが高い状態が続くと、心身に様々な現象を起こします。「妙にイライラする」「気持ちが沈みやすい」「ちょっとしたことが不安になる」「集中できない」「腹痛」「頭痛」「食欲がない」「眠れない」「眠くて仕方ない」などなど。

以前と同じではないかもしれませんが、出来るだけ安全に配慮しながら「楽しくおしゃべりをする」「身体を動かす」「好きなことをする」「食事などを楽しむ」などの時間をつくってください。

心配なことや困ったことなどはもちろんですが、おしゃべりをするだけでも大丈夫です。お話にきてください。待っています。

保護者の方へ ～保護者の方もご利用ください～

学校が再開して数週間が経ちました。登校日数や時間も徐々に長くなってきていますが、お子さんたちの様子はいかがでしょう？調子が出てきて安定してくるお子さんや、緊張感が薄れると共に疲れが見えてきたお子さんもいらっしゃると思います。

お子さんの疲れている様子を見ると「休ませた方がよいのだろうか？」「中学生なんだから頑張ってもらいたい」など、いろいろと考えてしまうことと思います。ご心配なときには、まずはご相談ください。

また、現在のコロナ禍での生活は、保護者の方ご自身もストレスを感じているのではないのでしょうか。お仕事のことや金銭的な問題、ご家族の心配や日々の食事など、考えなくてはならないことや、しなくてはならないことがたくさんあると思います。

保護者の方ご自身が心身ともに健康でいらっしゃることは、お子さんのためにも大切なことです。どうぞ、お気軽にお話に来てください。今の状況や気持ちをお話されることや、これからのことを想像しながら言葉にすることは、より良い未来を創る一歩になります。お気軽にお話にいらしてください。

お子さんとのかかわり方

- ① 家庭がリラックスの場になるように、保護者の方ご自身が気持ちを穏やかに過ごしましょう。
- ② 生活リズムが崩れないように気を付けましょう
- ③一緒に食事をしたり、適度に運動をするなど、楽しく活動することで、発散できるように心がけましょう。
- ④ 親子で時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。
- ⑤ 子どももたくさん我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎないように気を付けましょう。
- ⑥ いつもより大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉をかけてください。

カウンセリングルーム直通電話 04-7135-2421

<< 7月 スクールカウンセラー 予定 >>

7月1日（水） 8日（水） 15日（水） 29日（水）

11時～17時

上記の時間以外をご希望される場合はご相談ください。