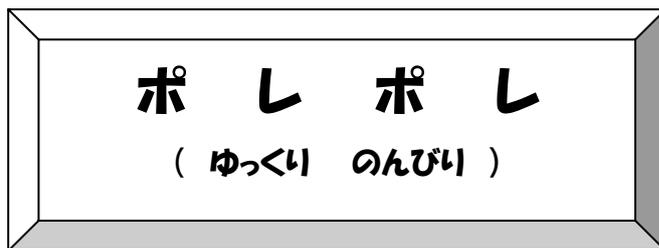


スクール
カウンセラー
便り
第1号



柏市立田中中学校
令和2年5月

休校の中

今年度も、引き続き田中中学校でスクールカウンセラーをさせていただくことになりました槇島と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、5月になり、青葉が目眩しい季節になりましたが、中学校は休校が続いています。毎日どのように過ごしていますか？休校が始まった頃は「学校が休みで嬉しい！」と思っていた人も、休校が長引くなか、だんだんと心配や不安な気持ちが湧いているのではないのでしょうか？不安な時間が長くなると「ムカつく」「イライラする」「体調が優れない」などの症状がでます。でもそんな気持ちになることは当たり前のことです。一人で悩まずに、自分が話しやすい人に話してみてください。話をすることで、「いったい自分は何に不安を感じているのか？」「他の人はどんな気持ちなのか？」といったことが分かり、気持ちが落ち着きます。下に「休校中に心がけてほしいこと」を記しますので、心にとめて生活をしてください。

6月に皆さんの顔を見られることを今から楽しみにしています。些細なことでもかまいませんので、お話を希望される人は、カウンセリングルーム前にある「相談ポスト」に面談希望の用紙を入れてください。

< 休校中の心得 >

(1) つながりを大事にしましょう

家族といろいろな話をしたり、友達と SNS を利用してつながりましょう（やり過ぎには注意！）

(2) 規則正しい生活をしましょう

早寝早起き・3食食べよう！

(3) ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう

夜は保護者の人に預けるくらいの気持ちで！

(4) リラックスできることをしましょう

気持ちが落ち着く音楽を聴く、深呼吸をする、ゆっくりお風呂に入るなど

(5) 今だからこそできることにチャレンジしてみよう

お菓子づくり、筋トレ、絵を描く、お手伝いなど

保護者の方へ ～子どもたちのストレス反応～

休校期間が長引き、子どもたちの家庭にいる時間が長くなっています。その中で、生活リズムが崩れる、イライラする様子が多くなっている、など変化が見られるかもしれません。

一般的な子どものストレス反応

① 気分の症状

抑うつ感、不安、イライラ、急に泣く・怒る、過度に興奮、無気力、倦怠感、神経過敏、笑わなくなった、など

② 思考・認知的症状

注意・集中力の低下、記憶力の低下、物事を決められない、否定的・悲観的、悪夢を見る、など

③ 身体的症状

頭痛・腹痛、めまい、下痢・便秘、吐き気、睡眠や食事のリズムが崩れる、食欲の低下・増進、疲労感、など

④ 行動の症状

落ち着かない、退行現象、一人でいることを嫌がる、甘えやわがまま、反抗が強くなる、言動が攻撃的になる、無口になる、など

ストレスを減らすために家庭でできることは…

<子どもが安心できる環境作り>

☆「いい気持ち」の増加（子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きな料理を作ってあげるなど）

☆テレビ報道などに必要以上にさらさない

☆普段の生活リズムをキープ

<オープンな話しやすい環境づくり>

☆気持ちを受け止めて、共感・受容

☆「どうしてそう思う？」などと聞き、子どもの考えを理解する

☆話の最後には「でも大丈夫」と人の力強さや回復力を強調する

<< 5月 6月 スクールカウンセラー 予定 >>

5月20日（水） 10時～15時

6月3日（水）10日（水）17日（水）24日（水） 11時～17時

※5月はお電話での相談のみとさせていただきます。

カウンセリングルーム直通電話番号 04-7135-2421

（6月に面談をご希望される方はお電話でご予約下さい）