

相談室だよ！

柏市立土中学校

2020年5月14日

NO. 1

スクールカウンセラーとして着任しました、●●と申します。学校が再開されたらカウンセラーの利用方法などについて、またお知らせを配ります。1年生には、カウンセラーを紹介する時間を作りたいと思います。先日、学校のホームページに、みなさんの生活に役立つような情報をアップしました。インターネットが見られる人は、一度見てくださいね。

臨時休校が続いて不安な日々を過ごしている人も多いと思います。先生がたもみなさんがどのように過ごしているのか心配しています。

休校が決まった時は、一日中ゲームや動画が見られる！と楽しんでた人もいるかもしれませんが。休校が延長され、さすがにゲームにも飽きた、やることなくてひまだと思っている人、学校からのプリントはやらないといけないと思っているけれど、分からなくて困っている人もいるかもしれません。

みなさんが不安を感じていても、その気持ちを話せる相手がいなかったり、話しても解決方法が見つからなくて困っていることはありませんか。

土中では、休校期間中、カウンセラーが電話で相談を受けることになりました。みなさんの不安が少しでも減るよう、お手伝いしたいと思います。相談でなくても、気持ちを落ち着ける方法が知りたいなど、みなさんのこころの健康に関することや、誰かと話したい、でも構いませんので、利用してみてくださいね。

★電話相談の方法について★

19日(火)と26日(火)の11:00~16:30まで、相談の電話を受けつけます。土中の生徒・保護者が対象です。

相談室の直通電話 7172-4807 に電話をしてください。カウンセラーが電話に出ます。土中の生徒・保護者であることを確認するため、クラスと名前を聞きますので、協力をお願いします。

通話料は掛けてきてくれた人の負担になってしまいます。折り返し掛けてもいい番号を教えてもらえば、相談室から掛け直します。留守番電話の機能はついていません。タイミングによっては電話に出られないこともあります。時間をおいて、また掛けてみてください。

★休校中の過ごし方について★

まずは、自分自身の体調管理に努めましょう。ウイルスに感染しないためには、免疫力を高めることです。そのためには、バランスのよい食事、睡眠、運動が大切です。

自分で食事を用意している人は、バランスのよい食事を工夫してみましょう。家の人に教えてもらったり、家庭科の教科書やレシピサイト、給食だよりも献立作りの参考になりますよ。

日中の運動量が少ないと、なかなか眠れません。家の中でできる運動をしたり、散歩などもしてみましょう。

家の中でできる運動は、動画サイトにたくさん上がっています。インターネットが見られない人は、家の手伝いで体を動かしましょう。散歩などで外に出るときには、「3つの密」（換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密着場面）を避け、家に帰ったら手洗い・うがいを忘れずに。

昼夜逆転の生活を送っていると、学校が再開されても朝起きられず、学校を休んでしまうことも考えられます。規則正しい生活を心がけましょう。

新型コロナウイルスについてのニュースが連日報道されています。正しい情報を知ることも必要ですが、見ていて不安が高まるようであれば、見ないようにしましょう。また、SNS上では正しい情報なのか分からない話も出回っています。「拡散希望」と書かれているものは、嘘の場合がほとんどだと思ってください。