

カウンセラーだよ

令和2年 第2号

だいとうしりつふこのちゅうがっこう すくーる かうん せ らー
大東市立深野中学校 スクールカウンセラー

いわいともこ
岩井知子



最初は、「休校？やったー！」と思った人もいたかもしれませんが、長引くにしがって、暇を持て余したり、つまらないと感じている人も多いのではないのでしょうか。

また、目に見えずどこにいるのかわからないウイルスが相手では、いつまで続くかわからない事に強い不安を覚える人もいます。

そんな時だからこそ、自分のことをケアして、抵抗力を強くしておくことは大切です。

①規則正しい生活をする

身体が健康がこころの健康を支えます。まずは睡眠・食事をしっかりとってください。

②運動をする

ストレッチや散歩でも大丈夫です。適度な運動はストレス発散にもなりますよ。

③感染が広がらないよう心がける

自分のため、家族のため、友達のため、周りの人のために心がけましょう。

④正しい情報とデマを見分ける

SNSやネットとの付き合いが身近な皆さんだからこそ、うまく見分けてください。心配な時や不安な時は、周りの大人に相談してみてくださいね。

⑤疲れた時は深呼吸してリラクゼーション

緊張状態が続いていると、身体もですが、こころも知らないうちに疲れています。そんな時は目を閉じてゆっくり深呼吸してみてください。

⑥人とつながる時間を持ちましょう

信頼できる人と話すことで、自分の気持ちを落ち着けることができます。家族、友達、先生、他の信頼できる大人でも話すことは大切です。普段の何気ない会話でもいいですよ。お互い疲れない程度にたくさん話しましょう。

⑦人に助けを求めましょう！

つらい、しんどい事を我慢する必要はありません。今のこの状況は、あなたのせいではありません。自分を責めず、「たすけて！」と声をあげてください。

いつでも相談してください。待っています。



保護者の皆様

制限の多い生活の中で、子どもだけでなく、大人もこころがしんどくなっているかと思います。「不安や心配はなくさないといけない」と思っていないですか？些細なことで怒りっぽくなっている自分を責めていないですか？

不安や心配は、あって当然のものです。大人も不安になっていいのです。無理に押し込める必要はありません。警戒心や不安な気持ちがあるからこそ、予防策に気を遣うことができます。

また、大人もどうしてもなく腹が立つこともありますし、涙が出てくることもあります。それも、非常事態であることからこころが警戒を高め、身体が察知して戦闘モードになっているせいです。これも正常の反応です。どうか、信頼できる人に愚痴をこぼしたり相談をしてください。安心できる場所で（一人になれる場所…車の中、トイレ、お風呂など）感情を出してください。保護者の方のメンタルヘルスが子どものメンタルヘルスにもつながります。

不安な時のセルフケア…

- 出来るだけ、いつも通りの生活を送るよう心がけてください。
- リラックスを心がけてください。
- 人とつながり、困りごととは恥ずかしがらずに相談してください。
- 深呼吸をしてみてください

こころに余裕がない時は…

①自分自身のケアを大切にしてください。

リラックス、趣味をする、寝る、食べる、音楽を聴く、料理をする etc..

②辛いと思った時は、なまけてもいいんです！

時間があるからと言って、いつもより丁寧に過ごす必要はありません。最低限でいいのです。大人もしっかり休養する時間を持ってください。そして余裕が出来たらできることから取り組んでみてください。

カウンセリングとは、簡単に言えば「相談」です。気になること、困っていることなどをお話してください。相談は予約制です。原則として1回の相談は50分です。予約は担任または職員室の先生を通じてお願いします。生徒も保護者も利用できます。

☆昼休み、放課後も開放しています。（相談中の時は入れません）

☆相談場所 … 2階の「第1相談室」

☆カウンセラー来校日（基本的に火曜日） 10:00 ~ 16:45

5月19日、26日

6月2日、9日、16日、23日

☆大東市立深野中学校電話番号 … 072 - 879 - 4891