

スクールカウンセラーだより

令和2年5月号 高南中学校 校区スクールカウンセラー和田

みなさん、こんにちは。高南中学校区のスクールカウンセラーの和田永恵（わだひさえ）です。いかがおすごしですか？

しんがたコロナウイルスのびょう気が広がって、学校に登校できない日が続いています。今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

今の生かつのなか、私たちはいろいろなストレス(いやな気持ち)をかんじるかもしれません。そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

行どうへのあらわれ

外へ出るのがいやになる、
食べすぎてしまう、
ゲームのじかんがふえる、
人やものにあたってしまう
じっとしてられない など

からだへのあらわれ

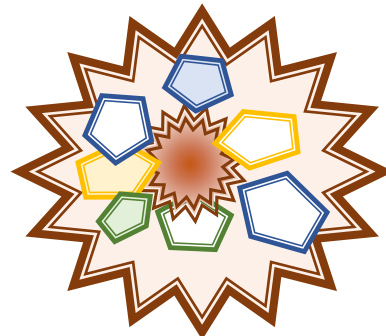
ねむれない、だるい、
頭がいたい、おなかがいたい、
食よくがない、かたがこる
ドキドキする、すぐつかれる、
目がまわるかんじがする、
など

しんがたコロナウイルスのひろがり

こころへのあらわれ

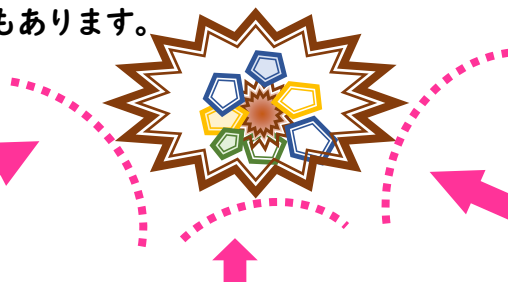
不安になる、こわくなる、おちこむ、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
小さなことも心ばいに思う、モヤモヤする
ほんとうのことと思えない など

一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさなると大きなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょうか？

テレビやネットでも言われているように“手洗い” “人ごみをさける”はたいせつです。ほかに、家でできることもあります。



生かつをととのえる

いつもどおりにねて、いつもどおりにごはんをたべ、うんどうする。また、やりたかったことにチャレンジする。でも無理はしない！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいお茶をのむ、すきな音がくをきく、本をよむ、絵をかくなど自分のすきなことをしてみる。

コミュニケーション

家で家ぞくと、でんわで友だちとおしゃべり。気になること、困ったことは、学校や身近な人、でんわなどで相談しよう！（下に番ごうがあります）

今までけいけんしたことがないことに出あったとき

あなたのからだのちょうしや気もちや行どうが、いつもどおりではなくなること、これは自ぜんなことです。

いちにちはやじどうがっこうとうこうひ一日も早く児童のみなさんが学校に登校できる日がくることをねがっています。

なやみや不安なことがあれば、学校に相談してくださいね。たん任や保けんしつの先生など

じぶんひとれん自分がはなしやすい人に連らくしてください。

※和田スクールカウンセラーは緊急事態宣言により、6月から相談受付の予定です。日程はまたお便りにておしらせします。

また、次のように相談できる場所もありますので、よかったら相談してください。

●『すこやか教育相談24』 電話：0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。

●『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「すこやかホットライン」(子どもからの相談) 電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
月曜日～金曜日 9：30～17：30 (祝日・年末年始は休みです)
Eメール相談・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

