



～相談室だより 第1号

こんにちは。スクールカウンセラーの岩崎 です。昨年度に引き続き今年度もよろしくお願いいたします。

今年は新型コロナウイルスの影響で、学校が始まるかと思えば休校となり、不安だったりところが何だか落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。相談室は、様々な悩みや不安、それから嬉しい事や趣味などのあなたが話したいと思うことを何でも話してよい場所です。話すのが苦手な人は、無理に話さなくても大丈夫。ゆっくり過ごしたり、絵を描いたり何かを作ったりして過ごすこともできます。そしてスクールカウンセラーは、しんどい事や悩みが少しでも解決できるようにお手伝いをしていきます。何よりも、相談室では、あなたがほっとする時間、楽しいと思える時間を過ごしてもらえたらいいなと思います。“話すこと＝離すこと”。誰かに話を聴いてもらおうと、少し悩みから離れることができ、ここが軽くなるものですよ😊



＊秘密にしてほしいことは、勝手に誰かに話すことはありませんので安心して話してくださいね。

◇新型コロナウイルスとストレスについて

新型コロナウイルスでの影響で、休校が延長になってしまいましたね。自粛生活のなか、“友達にも先生にも会えない””部活ができない“と悲しくなったり、寂しくなったり、勉強のことやこれからどうなるんだろうという不安をもったりした人がいるかもしれませんね。そういう風に思うとなんだか体調が悪くなったり、眠れなくなったりする人もいるかもしれません。このような心理的な反応をストレス反応と言います。ストレス反応は、ストレスや不安に対する「正常」な反応であり、おかしくなってしまったわけではありません。但し、このストレス反応が2～3週間続いたり、強く出て辛いときは専門機関で相談しましょう。

…では、他にどのような心理的な反応あるかというと…

- 眠れない又は途中で目が覚めて熟睡できない
- 食欲がない又は食べ過ぎる。
- 気力がわかない。ソワソワする。
- 涙が出てくる、なんだか悲しい、不安。怖い。
- 頭痛や腹痛、めまいなどの体の不調がある。など…。



どうでしたか？以上のようなことはありますか？もし、一つでも当てはまるとしたら、自分でも気が付かないうちにストレスを溜めているかもしれません。

そういう時は、誰かに話を聴いてもらったり、自分の気持ちを絵や文章で表現してみたりしましょう。また好きなことをしたり、歌を歌ったり、運動をしたり…自分がホッとすることを行うようにしましょう。深呼吸などのリラクゼーションも良いでしょう。そして誰かと電話や手紙、SNSなどで繋がることも大切です。そうやってできるだけ、いつもと同じように規則正しく眠り起き食べて、限られた中でも活動するようにしましょう。そしてあまりにしんどいときは我慢せずに、信頼できる大人や先生、カウンセラーにお話に来てくださいね。

＊「相談室だより」を書くために使用した参考資料と相談機関の情報も載せていますので参考にしてください。

保護者の皆様

新型コロナウイルスの影響で、保護者の方も不安やご心配をお持ちのことと思います。お子様のことで気になることや不安なこと、子育ての自身のしんどさなどがありましたら、遠慮なく相談室をご利用ください。一緒に考えていきましょう。お待ちしております。

参考資料・相談機関

<ネット上の参考資料>

◎国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP

- ①ご家族向けリーフレット編
- ②親子でできるストレス対処法編
- ③子どもとできるセルフケア編
- ④リラゼーション編
- ⑤お子さんお成長に応じたケア編



◎日本児童青年精神科・診療所連絡協議会HP

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタル支援パッケージ

◎ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員 バーンズ静子 森真佐子

<相談機関>

◎厚生労働省HP

「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」

受付時間：平 日（18時00分～21時30分）

土日祝日（14時00分～21時30分）

◎生きづらびと

・LINE アカウント

@yorisoi-chat で友だち登録

日・月・火・木・金曜の午後5時～10時半

水曜午前11時～午後4時半

◎こころのほっとチャット

・ツイッター・LINE・フェイスブック

@kokorohotchat

正午～午後5時、午後5時～9時

◎24時間子供のSOSダイヤル(文部科学省)

0120-0-78310 (なやみ言おう)

一日中

◎チャイルドライン 18歳以下向け

0120-99-7777

木・金曜日にチャット相談も。

いずれも午後4時～9時

