

大久保カウンセラー通信 6月



大久保中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの小園と内田です。長い自粛生活、変わってしまった日常、そしてその中からの学校再開。様々な不安やお疲れが考えられます。何かございましたら、ご相談ください。

こころのおはなし

生活の変化はストレスとなりえる。ストレスは知らない間に心身に影響する

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響で皆さんの日常はリズムを失いました。今と過去はもう違います。まずこれが第一の生活の変化です。そしてその中で長い臨時休校が明け、学校が再開し、学校生活は以前とは違ったスケジュールとスピードで進んでいくことでしょう。これが第二の生活の変化です。生活の変化は知らない間にストレス（周りから刺激を受けて心や体が緊張状態にあること）になり、心や体の調子を崩す原因になることがあります。また、新型コロナウイルスの脅威（これもストレス）があり続ける限り、さらに心と体をしんどくさせる可能性があります。そして、このような状況下ではしんどくなっていることに自分自身も周りの人も気づきにくい場合があります。しんどくなることは誰にでもあることです。しかし、何かいつもと違うことがあれば一人で抱えずどのようなことでも相談してくださいね。



※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの利用について

スクールカウンセラー	小園 睦（金曜日）／内田 多恵（火曜日）	ようびによっては 利用時間のある程度 まで調節できます。 まずはご相談ください
日時	金曜日 午前10時15分～午後5時00分 火曜日 午前10時45分～午後5時30分	
相談できる人	生徒／児童／保護者／教職員	
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど	
相談したい時	・担任や教育相談係（奥田）など教職員にお伝えください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。	

6月の相談日

火曜日：2日・9日・23日・30日

金曜日：5日・12日・19日・26日

7月の相談日は…

火曜日：7日・14日・21日・28日

金曜日：3日・10日・17日

の予定です（夏休みの短縮により
相談日を追加する可能性があります）。