**宝達町立宝達中学校**

２０20年5月　　（りんじ号）　　　スクールカウンセラー　野川　ゆみ

スクールカウンセラーだより



宝達中の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

皆さんとは、4月に会えるのを楽しみにしていましたが、臨時休校がさらに延長になり、今年度はまだ1度も会うことができずとても残念です。

さて皆さんは、臨時休校中、毎日どのように過ごしていますか。

自宅で過ごす日々は、時間はあるけど友達にも会えず、十分に体も動かせず、外にも遊びにも行けず、何だかモヤモヤする日々だろうと想像します。

「早く、学校に行きたいな」や「部活やりたいな」、「友達に会いたいな」などの気持ちは日々つのるものの、それが実現できず、いつも以上にイライラしたりムカついたりなどあるかもしれませんね。また、目標としていた各種の大会も中止や延期になり、何もやる気でないということがあるのかもしれません。

ゲームや動画にはまり生活リズムが崩れ、朝起きるのがつらくなっている人もいるかもしれませんね。

**こんな症状はありませんか？（ストレスチェック）**

□不安な気持ちになる

□イライラする　　□集中できない

□食欲がわかない　□食べ過ぎてしまう

□寝つきが悪い、途中で起きてしまう　□やる気がでない　□腹痛、頭痛がする

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1588474767/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuaXJhc3V0b3lhLmNvbS8yMDE2LzEyL2Jsb2ctcG9zdF80OTUuaHRtbA--/RS=%5eADBcQhF6i819VtiKy.RPtNp9ZpeYPI-;_ylt=A2RimFEP4qxeyUMA6RodOfx7)

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1588474261/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuaXJhc3V0b3lhLmNvbS8yMDE4LzA3L2Jsb2ctcG9zdF81NjUuaHRtbA--/RS=%5eADBcL40crgymoS88bTRVfCc48g03v8-;_ylt=A2RimE0U4Kxeb0cA8iUdOfx7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1588474261/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuaXJhc3V0b3lhLmNvbS8yMDIwLzAxL2Jsb2ctcG9zdF80MC5odG1s/RS=%5eADBdEXcjQdukjnp63L7aHOfVku7l.g-;_ylt=A2RimE0U4Kxeb0cA8yUdOfx7)

上のような様子があれば、自分でも気づかないうちにストレスがたまっているかもしれません。ただ、このような反応は、今回のような大人も子ども初めて経験するような社会全体が不安な状況では、よく見られる**「心の正常な反応」**です。

そんな時は、どうかガマンせずに、不安な気持ちやスッキリしない心のうちを周りの大人に話してください。「しんどいな」や「やる気でない」、「これからどうなるんやろ～」など、何気ない会話をするだけでも、ストレスを軽減することができます。誰かに聞いてほしいなと思った時は、家族や担任の先生、スクールカウンセラーにも相談して下さいね。

〇相談の申し込み

皆さんが学校にいる時は、廊下で直接声をかけてくれてもいいし、担任の先生、相談担当の先生に伝えて下さい。**臨時休校中は、電話相談**を受け付けています。（電話相談の時間の目安は30分程度とさせていただきます。よろしくお願いします）

まずは、**学校に予約**して下さい。（宝達中学校　℡　0767-28-3121）

〇相談時間　　　　　　　　　　　　　〇相談日

火曜日　（AM：　8：30～１2：30）　　　　5月：　12日（PM）、19日（AM）、26日（PM）

（PM：　13：30～17：30）　　6月：2日（AM）、9日（PM）、16日（AM）、23日（PM）

5.6月の相談日　保護者の方も気軽にどうぞ！



～おうちのかたへ～

保護者の皆様におかれましても、長く続くコロナウイルスの流行の影響で、日々を大変な思いでお過ごしのことと思います。そんな中、お子様のご家庭の様子はいかがでしょうか。社会全体の不安な状況が続く中で、子どもたちは大人以上に敏感に反応することがあります。以下、ご家庭でもご配慮いただけたらと思います。

**〇お子様が普段と違った様子が見られた時は、ぜひゆっくり話を聞いてあげて下さい。**

特に、敏感なタイプの子は、より不安が強くなることがあります。大丈夫と声をかけてあげて下さい。

イライラしたり反抗的な言葉も、否定せず先ず受け止め、感情を言葉にできるようにして下さい。

**〇可能な限り、規則正しい生活を心がけさせて下さい。**（予測つかない状況下では逆に、予測がつく

計画通りの行動ができることが心の安定につながります。）

**〇コロナに関するニュースや映像を過度に繰り返し見ることがないようにして下さい。**

外を歩けば、今はツツジの花が満開です。自然の美しさや日常がちゃんとあることを語りあえ

たらいいですね。

つながりを大事にしましょう

・家族といろいろ話をしたり、一緒に料理や家の片付けなどもいいですね。

・会うことができない友達とは、メールや電話で連絡をとりましょう。家での様子を交換したり、一緒に目標を立てるのもいいで

すね。（LINEのやり過ぎには注意

してね。）



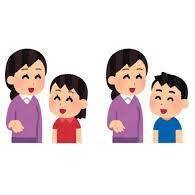
不安になった時には・・

・不安をガマンせずに口にする。周りの大人に話しましょう。家族に話せない時は、学校の先生や電話相談もあります。　〇チャイルドライン　（℡0120-99-7777）（PM4時～PM9時）など。

・自分の周囲に、お気に入りや心が落ち着くもの（思い出の写真など）を置いておく。

・ゆっくり深呼吸を10回やってみよう。

・コロナの情報ばかり見すぎない。



気分でなく、予定にそって

行動しましょう



・気分を変えるカギは体の外側にあります。気分にそって動くよりも、予定にそって動くことで、結果的に気分が変わることが多いです。1日、1週間の簡単な予定を

立て、実行できたらその中で、

気分は安定してきます。



気分転換しましょう

・体を動かそう！筋トレ、ストレッチ、ダンス、散歩など。1日1回はやりましょう。（体を動かすことで、夜もしっかり眠れます）

・学校に行った時にやりたいことを書きだしてみるのもいいですね。

・お風呂にゆっくり入るのもオススメ。

・ゲームやスマホの時間もOKですが、

時間を決めることを忘れずに。



５

普段できなかったことを

やってみましょう

・「お菓子作り」、「この機会にたっぷり読書」、「楽器にチャレンジ」、「思い出アルバム作り」、「絵本作り」、「日記を習慣にする」、「家族で

お掃除大作戦」等々。こんな時こそ

何かができるチャンスです。



人の役に立つことをすると

元気が出ます

・お世話になっている家族に、こんな時だからこそ、少しお返しできたらいいですね。

お風呂掃除や、食事の準備など、

お手伝いをして親をびっくり

させるのも気持ちがいいですね。



６



**「STAY　HOME」での過ごし方のポイント！**