

令和2年5月11日

保護者のみなさま

横浜市立あざみ野第一小学校

校長 山本 佐知子

学校カウンセラー 廣川あすか

学校カウンセラー便り



こんにちは。学校カウンセラーの廣川あすかです。

昨年度に引き続き、あざみ野第一小学校を担当いたします。また、小中学校一貫型のカウンセラーとして、あざみ野中学校にも週1回訪問しています。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で、学校の臨時休校が続いています。長期化する外出自粛生活の中で、今まで通りの生活ができなくなっています。お子さまも保護者のみなさまも様々な不安や心配、ストレスを感じられているのではないのでしょうか。

このような突然の生活の変化による様々な心身の反応は、誰にでも起こり得るものです。ご自分やご家族の心身の変化に目を向け、不安やストレスを多く感じているようでしたら、少しずつでも解消していきましょう。

例えば、人と話すことで気持ちが軽くなることもあります。家族と話したり、友人と電話やメールなどで連絡を取り合ったりしてみましょう。音楽を聴いたり、絵を描いたり、読書をしたり、軽く運動をしたりなど、自分に合ったストレス対処法をいくつか見つけることが大切です。規則正しい生活を心がけて、自分の好きなことをする時間を持つようにしましょう。不安やイライラが強まると呼吸が浅くなりがちです。換気のよいところで深呼吸をするだけでも気持ちが落ち着くことがあります。また、正しい情報を得ていくことは大事なことです。情報が多すぎて疲れてきたらしばらく情報から離れることも必要です。

これらのことをしてすべてが解決するわけではありませんが、不安やストレスをため込みすぎると心身の健康にさらに良くない影響が出てしまいます。まずはご自分の心身の健康を第一にお過ごしてください。



<学校カウンセラー 利用方法>

- 基本的に月2～3回、火曜日か木曜日に半日単位で小学校を訪問しています。
- お子さまのご様子で気になることがありましたら、気軽にご相談ください。
- 保護者のみなさまだけでなく、お子さまからのご相談もお受けしています。
- 相談は予約制です。相談をご希望の方は、先生を通して、もしくはお電話でご予約ください。
- 休校中も可能な限りご相談をお受けしています。お電話での相談も可能です。

あざみ野第一小学校電話番号 902-7151

<学校カウンセラー 訪問予定日>

5月：12日(火) 午後・21日(木) 午前
28日(木) 午後

6月：9日(火) 午前・18日(木) 午後
25日(木) 午前

7月：2日(木) 午後・14日(火) 午前

※午前=9時～11時50分

※午後=13時50分～16時40分

※予定を変更させていただくことがあります。

最新の訪問予定日については、お電話や学校便りでご確認ください。

<あざみ野中学校 カウンセラー専用電話>

あざみ野中学校相談室(ひだまりルーム)には、カウンセラー専用の電話があります。カウンセラーの小学訪問日にご都合がつかない方は、専用電話での相談も可能です。

カウンセラー(ひだまりルーム)専用電話番号 902-5180 (水曜日のみ)

※基本的に留守番電話になっています。留守番電話になりましたら、学校名、学年、お子様のお名前、ご連絡先をお入れください。中学校勤務日にカウンセラーから折り返しご連絡いたします。メッセージはカウンセラーしか聞きません。

※カウンセラー-中学校勤務予定日(水曜日の9時～17時)

5月13日(午前のみ)、20日、27日 6月3日、10日、24日 7月1日、8日、15日