

旭中学校生徒のみなさんへ

2020年7月 横浜市立旭中学校相談室  
スクールカウンセラー 佐々木奈緒

# カウンセラーだよ



雨が多く、湿度の高い過ごしにくい日が続いています。  
学校生活に慣れてきたけれど、疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。おつかれさまです。自分がリラックスできる時間をもって、睡眠もたっぷりけるといいですね。

## 【相談室について】

気分や体調がすぐれない・勉強のやる気が出ない・友だちとの距離を感じる・ちゃんとやれていない……。新型コロナウイルス感染拡大の不安や、休校や自粛生活の疲れから、心身の不調を感じやすくなっています。はじめましての方も、お久しぶりの方も、どうぞお気軽にカウンセリングをご利用ください。じっくりとお話を聴かせてもらい、カウンセラーと一緒に考えます。

こんなことぐらいでいいのかな？と迷われたなら、まずは一度お話に来てください。

今年度は8月中も開室いたします。けっして一人で悩まないでください。

秘密は守りますので安心してください。ご予約お待ちしております！

## 【予約方法について】

生徒のみなさんは、開室日の昼休み・放課後に相談ができます。場所は2階コンピューター室手前です。開室日に相談室（または職員室）に行き、直接カウンセラーに「予約したいです」と申し込んでください。または、担任の先生、杉本先生または村越先生に「カウンセラーに相談したいです」と伝えて予約してください。予約優先ですが、予約がなかった場合にはそのまま相談もできます。



【開室日】 原則として 毎週金曜日 10:00~17:00

8月 ➡ 21日 28日 10:00~12:00

9月 ➡ 4日 18日 25日

10月 ➡ 9日 16日 23日

※相談時は、マスクの着用をお願いいたします。

## なんだか元気がでないなあ…。こんなときどうする？

### ① 規則正しい生活をしましょう

たっぷり寝て、食事はなるべく決まった時間に、3食をバランスよく食べましょう。

### ② 毎日リラックスできる時間をとりましょう

公園で走ったり、縄とびをしたりなどのリズム運動はセロトニンが分泌され、うつ予防にも◎。  
ふ～っとゆっくり大きく息を吐く、お風呂にゆっくり入るのもおすすめです。



### ③ ウイルスに関するテレビやネットを見すぎないようにしましょう


「NHK for School 新型コロナウイルス 気を付けること(9)」などは役に立つと思います。

### ④ 家族や友だちと、つながる時間をもちましょう

家族でカードゲームやボードゲーム、お話などをして過ごしましょう。

会えない友だちとは、家族に相談してメールや電話で話すようにしましょう。

気持ちがしんどいときは、一人であるよりも、信頼できる人とつながると楽になることがあります。

話す相手がいないときは、「横浜市いじめ110番」に電話をしてね。0120-671-388

### ⑤ 気持ちがしんどくなったら、相談しましょう

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

- ・甘えたくなる ・心配になる ・元気が出ない ・悲しくなる
- ・いらいらする ・兄弟げんかが増える ・頭痛 ・腹痛 ・眠れない



長く続くときや心配なとき、困ったときは、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。いつもと違うかも？と思った時は、はやめに相談しましょう。

スクールカウンセラー以外にも、LINE 相談や通話料無料の電話相談もありますのでご紹介します！

(学校名や名前を言いたくない場合は、言わなくても匿名で相談できます。)

☛ SNS いじめ相談@かながわ： 友だち登録すると、LINE で相談ができます。

☛ (神奈川県) 24 時間子ども SOS ダイヤル： 24 時間フリーダイヤル 0120-0-78310 なやみいおう

☛ よこはま子ども虐待ホットライン： 24 時間フリーダイヤル 0120-805-240 はまっこ24じかん

☛ (全国版) チャイルドライン： 毎日午後4時～9時フリーダイヤル 0120-99-7777

⇒裏面もあります



みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

コロナ禍や自粛生活などの環境の変化により、多くの方が大きな不安とストレスを感じています。テレワークではオンとオフの境界があいまいになりやすく、また家族のために食事を作る回数が増えるなど、みなさまのご負担はかなり増えたのではないのでしょうか。本当におつかれさまです。

ときには、子どもと離れて過ごす時間、自分だけの趣味の時間も意識的にもってみましょう。

毎日30分の家事・育児・仕事以外の「じぶん時間」を。きっと笑顔になり、リフレッシュできると思います♪

## 【相談室と予約方法について】

「友達づきあいが心配…」「学校に行きたがらない…」「体調が悪い…」「宿題をやらない…」「落ち着きがない…」「口ごたえが増えた…」「子どものことじゃなくて私のことなんだけど…」など、何か気になることがございましたら、どうぞお気軽にカウンセラーをご利用ください。ご予約お待ちしております。

### ① 来所相談 予約制です。時間は約45分間です。

お申込みは、開室日に（相談室直通電話364-5410）にてお受けしております。

それ以外の日は、（旭中学校364-5112）にお電話いただき、担任の先生、杉本先生または村越先生にお伝えいただければと思います。

ご予約された日時に、相談室へ直接おこしください。校舎2階コンピューター室手前にあります。

### ② 電話相談（相談室直通電話364-5410）

開室日であれば、電話での相談も可能です。申し訳ございませんが、面談中または不在時には電話に出ることができません。その場合は、ご了承ください。留守番電話になっておりますので、メッセージにクラス・お名前・お電話番号をお願いいたします。こちらから折り返しご連絡させていただきます。

## 【カウンセラー自己紹介】

スクールカウンセラー歴12年。千葉県、東京都、神奈川県内の公立小中学校・教育支援センターにて、不登校相談などを多数うけてきました。

高校1年女子の母でもあります。思春期の子どもとの会話術や、子どもを元気にする家庭での話の聞き方などについて、アドバイスさせていただきます。

臨床心理士・公認心理師 佐々木 奈緒(ささき なお)



## 【横浜市の電話相談☎】 どうぞご活用ください。

☎旭区こども家庭支援相談：平日午前9時～午後5時	045-954-6160
☎横浜市こころの電話相談：毎日～午後10時	045-662-3522
☎よこはま虐待ホットライン：24時間フリーダイヤル	0120-805-240

## コロナ禍の子育て、どうしたらいい？

### ① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう

規則正しい生活、十分な睡眠、三食バランスのとれた食事、可能な範囲の運動を心がけましょう。

ご自身の心身の安定が第一です。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どももおちつきます。

### ② 正しい情報を得るようにし、メディアに接する時間を減らしましょう

不安をあおりがちなテレビを消して、家族との団らんや休息の時間に見てみましょう。



### ③ 家族や親せき、友人などの親しい人とつながる時間をもち、孤立しないようにしましょう

親しい人などに電話で話をきいてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。



### ④ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう

今回の状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時には気分が落ちこむことは自然なことです。ストレスによって、気持ちの変化や体調の変化などが起こり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関を利用している方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

### ⑤ 子どものストレスに伴う反応に気をつけましょう

子どもたちに、以下のようなストレスに伴う反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・悲しくなる
- ・いらいらする
- ・けんかが増える
- ・頭痛
- ・腹痛
- ・眠れない



子どもの話をよく聞いて、安心させてください。今までよりも子どもに対する要求レベルを下げ、子どものがんばりを認め、すでにできていることに着目し「がんばっているね」「すごいね」などのポジティブな言葉かけを。

✕「まだ数学しかやってないの!はやく英語も勉強しなさい!」 ➡ ◎「数学がんばったね!すごい!!」

可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。折り紙、ぬりえ、描画、工作、歌またはダンスなどの表現活動は、感情を発散できるので気分転換におすすめです。

多くの場合、このような反応は時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどの場合には、村越先生やスクールカウンセラーなどに早めに相談してください。

参考:保護者ならびに子どもたちのメンタルヘルスケア(横浜市教育委員会)

子どもにやさしく●自分にもやさしく●この大変な状況をいっしょにのりこえていきましょう!

