根岸中学校の生徒の皆さん

はじめまして。今年から根岸中学校のスクールカウンセラーとしてやってきました、鬮目成美（くじめなるみ）です。新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校が続きますが、皆さんに会える日を今から楽しみにしています。

さて、学校がお休みになってから２カ月以上が経ちました。皆さん、どのような生活を送っていますか。自由に出かけたり、友だちと遊んだり、今まで普通に出来ていたことが制限される生活にストレスを感じている人は多いと思います。

そこで、今回のようないつもと違う状況で、私たちの心や身体にはどんな反応が現れるのか、また、そういった時にどう対処すれば良いかについてお知らせします。

□ 新型コロナウイルスの影響で生活に変化がありました

学校がなくなった　・　友だちと会えなくなった　・　楽しみにしていた行事が無くなった
趣味や習いごとができなくなった　・　会話やテレビがコロナウイルスの話題ばかりになった
コロナウイルスにかかってしまうのではないかと常に心配になる　・　家族のけんかが増えた
お父さんやお母さんの仕事がなくなったり減ったりして大変そう　　などなど・・・

□ このように、普段と違う生活が続くと、心や身体に色々な反応が起こります

～ 心の反応 ～
不安、緊張、イライラ、涙もろくなる、
気分が落ち込む、嫌な夢を見る
やる気がなくなる（↔頑張り過ぎてしまう）

～ 身体の反応 ～
頭痛、腹痛、眠れない(↔起きられない)、
食欲がなくなる（↔食べ過ぎる）、下痢や便秘
めまいや耳鳴り、呼吸が浅くなる

□ これらは自然な反応です

いつもと違う環境に慣れるために、心と身体が頑張っている証拠です。異常な反応ではないので、心配しなくて大丈夫です。たいていは、時間とともに良くなっていきます。ただ、対処方法を知っておくと安心です。

＊体調の変化については、コロナウイルスの影響による可能性もあります。体調不良に気が付いたら、周りの大人に相談しましょう。

コロナウイルスに感染するのではないかと不安
→ メディアの情報でかえって不安が増してしまうことがあります。テレビやスマホから離れる時間を作りましょう。気になることがあったら、一人で調べず、大人と話し合い適切な予防法を知りましょう。

気分が落ち込む、元気が出ない
→ ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたりしてリラックスしましょう。気分が上がる自分なりのリフレッシュ方法を見つけられると良いです。

考え事をしてしまう、これから始まる学校生活が心配
→ つながりを大切にしましょう。家族や信頼できるお友達と話しをしてみてはいかがでしょう。一人で考えるよりすっきりします。スクールカウンセラーに相談するのも一つです。相談してみたい人は担任の先生に申し出てください。

カウンセリングのお知らせ　～ 生徒・保護者さまへ ～

□ スクールカウンセラーの紹介

鬮目成美（くじめなるみ）と申します。難しい名前ですが、覚えてもらえたら嬉しいです。

公認心理師、臨床心理士の資格を持っています。これまで、小中学校や高校でスクールカウンセラーをして参りました。親しみやすさと誠意ある対応を心がけています。

中学時代は楽しいことも多いけれど、悩み多き時期でもあります。何か困ったことがあって、誰に相談して良いか分からない時には、カウンセリングを利用してください。秘密は厳守します。

□ どんな時にカウンセリングを利用すれば良いの？

カウンセリングと聞くと、「何を話して良いのか分からない」「利用しづらい」とハードルが高いように思われる方が多いようです。実際、初めてカウンセリングを利用される方はたいてい緊張されますが、話していくうちに気持ちが整理されスッキリしたという感想を持たれる方が多いです。

「モヤモヤするな」「何となく元気がないな」等、言葉にならないような悩みでも大丈夫です。一緒にお話しをしながら解決方法を探しましょう。

□　保護者さまへ ～ご自身の心のケアについて～

未知で目に見えないウイルスへの不安や恐怖は、子どもだけでなく、大人も平等に抱えています。また、今後の生活に不安を抱えていらっしゃる方も多いと思います。子どもたちは、そういった大人の様子を察し影響を受けます。大人が心身共に元気でいることは、子どもにとっても重要なことです。仕事や子育てでご自身のケアは後回しになりがちですが、お子さんのためと思い、是非ご自身も大切になさってください。些細なことでも結構です。気になることがあれば、スクールカウンセラーにお声がけ下さい。

□ 今後のスクールカウンセラー勤務日のお知らせ

～　５・６・７月の予定　～

５月１５日（金）、２２日（金）、２９日（金）

６月５日（金）、１１日（木）、１９日（金）、２６日（金）

７月３日（金）、１０日（金）、１７日（金）

↑ 相談室の様子

□ カウンセリングの利用にあたって

直通電話（０４５－７５１－２３１７）で予約可能です。留守番電話の場合にはメッセージ（お名前、連絡先）を残してください。勤務日に折り返します。または、担任の先生や生徒指導専任教諭の佐藤先生にご連絡いただいても結構です。

感染防止対策の観点から、電話相談や時間を短縮しての面接等で対応します。

なお、スクールカウンセラーの勤務時間は原則、９時～１７時です。