

生徒のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。相談室は、みなさんが充実した学校生活を送れるように心の健康や心の成長をサポートしていくところです。カウンセラーがゆっくり話を聴きながら、悩んでいたりに困っていることについて一緒に考えていきますよ。

本来であれば、新しい気持ちで学校生活をスタートさせているところですが、新型コロナウイルス感染防止のために休校が続いています。友達と会えない寂しさ、計画していた事ができない悔しさ、この先どうなるのだろうと不安に思う人もいると思います。突然の出来事ですから、悲しくなったり、怒りの気持ちがわいてきたり、いろんな気持ちになるのは自然なことです。ではこのような時に、どう対処すればよいのか一緒に考えてみましょう。



保護者の皆様におかれましても、仕事と家庭生活のバランスや生活スタイルの急な変化に様々な負担がおりかと思えます。このような状況の中で、少しでもメンタルヘルスの不調を防ぐ一助になればと思います。

1. 規則正しい生活をして体調を整えましょう



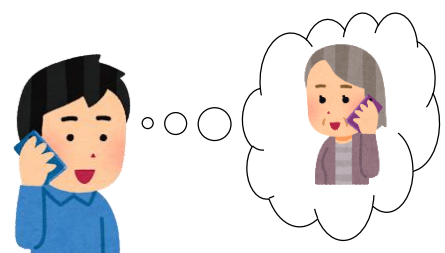
十分な睡眠、食事は毎日決まった時間にバランスよく、できるだけ規則正しい生活をしてきましょう。保護者の皆様も、ご自身の心身の健康を大切にしてください。子どもは、周りの大人の反応を見て状況を判断します。大人が落ち着いていると子どもも落ち着きます。

2. 情報との付き合い方を考えましょう

信頼できる情報源から正しい情報、正しい知識を得ることが重要です。情報が多いと不安が増すこともあります。メディアに触れる時間を短くして（時間を決めて）、情報を取り入れ過ぎないようにできるとよいでしょう。

3. 家族や友達と話す時間を持ちましょう

ゲームや動画を見る時間を増やさず、家族や親戚と話をしたり、友達とメールや電話などをして、人とのつながりを持ちましょう。



4. ストレスに対処しましょう

このような状況下では、次のような心や行動の変化が起こることがあります。



イライラした時は・・・

長い時間一緒にいると、どんなに仲の良い家族だとしてもイライラして喧嘩になることもあります。イラッと
して爆発する前に、6秒だけ気持ちを抑えてみましょう。そして、その場から離れてみましょう。

気分が落ち込んだ時は・・・ 資料『リラックス法』参照

音楽や読書、軽い運動など好きなことをして気分転換しましょう。心配なことばかり考えていると不安がますます強くなります。家で一人でできるリラックス法（ぜんしんせいしかんほう漸進性弛緩法）をやってみるのもいいですね。

心配な気持ちが消えないときは・・・

心配や不安で気持ちが辛くなってしまったら、家族や信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。話をすることで頭の中が整理できたり、気持ちが楽になることがあります。カウンセラーに相談することもできますよ。

【 カウンセラーへの相談はこちら 】

● 都岡中学校「相談室」または 旭区役所「こども家庭支援相談」

ご相談希望の方は、都岡中学校またはこども家庭支援相談（電話：954-6160）にご連絡ください

● 新型コロナこころの相談電話（日本臨床心理士会、日本公認心理師協会） <https://www.jscpp.jp/>

4月20日～5月29日（緊急事態宣言の状況によっては期間変更あり）電話：050-3628-5672

毎週月曜日～金曜日 午前10時～12時 及び 午後7時～9時

● 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談（厚生労働省） <https://lifelinksns.net/>

平日：18時00分～21時30分 土日祝日：14時00分～21時30分