

保土ヶ谷中学校

保護者の皆様、生徒の皆様

スクールカウンセラー

渡辺 静

スクールカウンセラー便り

今年度から保土ヶ谷中学校にスクールカウンセラーとして赴任しました渡辺静です。常盤台小学校、上皇川小学校、坂本小学校、皇川小学校の4校も担当致します。どうぞよろしくお願い致します。

さて、新型コロナウイルス感染症により、学校生活にも大きな影響が出ています。このような状況が続く時、子ども達の心身の健康にも影響が出る場合があります。

～こんなことはありませんか？～

- ・頭痛や腹痛、吐き気、食欲不振
- ・生活リズムの乱れ（朝起きれない、眠れない）
- ・外出が怖い。
- ・焦燥感やイライラ。
- ・一人になるのが不安
- ・集中出来ない
- ・学校に行きたがらない
- ・ニュースが気になって、他の事が出来ない
- ・感染することや、身近な人と離れ離れになるのではないかと恐怖
- ・感染後の偏見や差別を恐れる気持ち
- ・なげやりな態度
- ・些細な事で喧嘩が起きる
- ・体調不調を隠そうとする
- ・元気が無い、逆にやたらとテンションが高い

これらは、特殊な状況での自然な反応と言われています。多くの場合、大人が落ち着いて対応し、安全で安心な状況で気持ちを表現することが出来れば、自然に安心感を得ることが出来ます。反応には個人差があります。

普段とあまりに様子が違う、ずっと不調が続くなど、ご心配な事がある場合は、どんなことでも遠慮なくご相談ください。大人も子どもも、誰かに話しをすることで安心したり、スッキリすることがあります。

～大人も疲れ、様々な反応が出ます～

保護者の皆様も就労状況の変化や、先の見通しが見えない中での生活、子育てなど、大変な苦労があることと存じます。疲労感やストレスを感じている方も多いと思います。大人も気持ちに余裕が無くなる場合があります。どんな事でも、気になる事がありましたらお気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

☆今年度も毎週水曜日に相談を行います。来校が難しい場合は、電話相談や家庭訪問も出来ます。

☆ご相談をご希望の場合、まずは担任の先生か生徒指導専任の藤野先生にご連絡ください。

もしくは、相談室直通の電話番号にお電話いただければ勤務日にカウンセラーからご連絡致します。

※留守番電話は、カウンセラーしか聞きません。

※保土ヶ谷中学校相談室直通：331-8594（水曜日）

不在時は、学年、お名前、連絡可能な連絡先を留守番電話に残してください。

スクールカウンセラーの勤務日

月	日	曜日	時間帯		月	日	曜日	時間帯		月	日	曜日	時間帯	
			午前	午後				午前	午後				午前	午後
5	13	水	○	○	9	16	水	○	○	12	2	水	○	○
	20	水	○	○		23	水	○	○		9	水	○	○
	27	水	○	○		30	水	○	○		16	水	○	○
6	3	水	○	○	10	7	水	○	○	1	13	水	○	○
	10	水	○	○		14	水	○	○		20	水	○	○
	17	水	○	○		21	水	○	○		27	水	○	○
	24	水	○	○		28	水	○		2	3	水	○	○
7	1	水	○	○	11	4	水	○	○		17	水	○	○
	8	水	○	○		11	水	○	○	24	水	○	○	
	15	水	○	○		18	水	○		3	3	水	○	○
9	2	水	○	○		25	水	○	○		10	水	○	○
	9	水	○						17	水	○			

※ 予定は変更になる場合があります。

※ ご相談をご希望の場合は、保土ヶ谷中学校へご連絡ください。

保土ヶ谷中学校電話番号：331-8521

※ 相談室直通の電話にご連絡の場合は、カウンセラーの勤務日にカウンセラーからご連絡いたします。

留守番電話に、学年、お名前、連絡可能な連絡先を残してください。

相談室直通電話番号：331-8594