

保護者の皆様

横浜市立飯島中学校  
スクールカウンセラー 田添 友子

## スクールカウンセラーから

新型コロナウイルスの影響で、臨時休校が1か月以上、また外出自粛が続き、いつ日常の生活が送れるのだろうか、不安な毎日を送られているかと思います。  
早く通常通りの生活が送れるようになりますことを私も心よりお祈りいたします。

私たち人間は、強い不安を経験したり、ストレス状態が長く続いたりすると、心や身体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。  
具体的には、不眠・過食・小食・イライラ・やる気が起きない・頭痛・腹痛など、さまざまな反応や症状があります。これらのことは、経験したことのない不安を体験した後の自然な反応や症状であり、一時的なものです。しかし、人によっては、症状が強く出たり、長く続いたりすることもあると言われています。



このようなとき、一番大切なことは、的確な情報を、適切な量で、自分にとってイメージできるように理解していくことです。また、不安な状態が続くことで上記の症状がご心配な場合は、お近くの医療機関やスクールカウンセラーにご相談ください。

飯島中学校 毎週火曜日 (9:00-17:00)  
【045-894-2902】

または、

飯島中学校 毎週火曜日開室 (9:00-17:00)  
飯島中学校 相談室直通電話 【045-894-2906】  
※他の曜日は、留守番電話となっています。  
名前とご用件をお伝えください。