



スクールカウンセラーだより

令和2年5月号

横浜市立六ツ川中学校

スクールカウンセラー 井元 侑希



六ツ川中学校の生徒の皆さんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの井元侑希（いのもとゆき）です。

5月も半ばに入り、初夏らしい、よく晴れた日が多くなりましたね。

ゴールデンウィークが明けたら学校が再会して、友達に会える！と、楽しみにしていた人も多かったのではないかと思います。ですが、残念ながら、休校期間が延びてしまいましたね。

見通しの立たない日々が続いています。いつまでこういう生活が続くのかな、とウンザリしている人もいるかもしれません。

休校期間中を、なるべく体も気持ちも元気で過ごすために、なるべく心がけるといいことをお伝えします。

- ☺ 起きる時間・寝る時間を守る。夜更かしをしない。
朝・昼・晩ご飯を食べる。
- ☺ 一日、一週間の予定を決めて過ごす。
予定の中に、楽しいことを入れる。
- ☺ 体を動かす。（『3密』にならないように気を付けながら）
- ☺ 人とのつながりを保っておく。直接会えない人とも、電話やビデオ通話などを通じて、話をする。
（お互いに顔が見えるツールの方が、安心します）
- ☺ 家の中で、自分ひとりでゆっくりする時間を作る。
（ただし、ゲームやSNSの時間が長くなり過ぎるのはよくありません）
- ☺ 不安になったり、いらいらしたり、気分が落ち込んだりしたら、その気持ちを周りの大人に話す。



どうでしょう、この中で出来そうなことはありましたか？もしかしたら、もう取り組んでいることもあったかもしれませんね。

全てチャレンジしようとしなくてもいいので、出来ること・出来そうなことを心がけてみてくださいね。

学校が再開したときに、元気に登校できるよう、今できることをしていきましょう！



スクールカウンセラーは、生徒の皆さんのご相談を受け付けています。

休校期間中は、電話で皆さんの相談を聞くことも出来ますし、校内の『心の相談室』でお話を聞くことも出来ます（『心の相談室』でお話を聞く場合には、感染症予防対策をした上でお話を聞きます）。

ひとりの時間が増えて、もともとあった悩み事について深く考えてしまった人、新たな悩み事が出てきた人がいるのではないかと思います。どうかお気軽に、スクールカウンセラーにご相談ください！

相談できる曜日と時間：毎週水曜日 9時から17時まで（5月は20日、27日に学校にいます）
相談したくなったら……

①電話で話したいときは

水曜日の9時から17時までの間に、**045-711-8009** に電話をください。

これは相談室に直接つながる電話番号です。

相談室にいないとき・相談中のときは、留守電になっています。

留守電の場合は、メッセージにクラスと名前を入れてください。あとで折り返しお電話します。

②『心の相談室』で話したいときは

学級担任か副校長に「スクールカウンセラーに相談したい」と連絡してください。

お話をお聞きする日を設定します。



六ツ川中学校の保護者の皆様へ

5月も半ばに入り、夏らしい陽気の日が続いています。

緊急事態宣言が延長され、新型コロナウイルス感染拡大予防対策が長期にわたっています。これまでの日常と違う対応を余儀なくされることも多い中で、お子さんを支え続けてくださる皆様に、心より御礼申し上げます。

お子さんの様子はいかがでしょうか。イライラ、落ち込み、食欲がない、眠れない……そういう様子を見せているお子さんもいらっしゃるかと思います。そうしたときに、どのように対応するのがよいか、ポイントをいくつかお伝えします。

☺ **お子さんが話をしたがっていたら、聞いてあげてください**

同じ話を何度も繰り返すかもしれませんが、何度も話すことで頭の中が整理されます。

元気がないけど話したがるらない、というお子さんもいらっしゃるかもしれません。無理に聞き出そうとせず、「話したかったらいつでも聞くよ」と伝えてあげてください。

☺ **強がりや反抗も、ストレスに対する対処のひとつです**

強く叱らず、見守っていただければと思います。しばらくすると、少しずつ落ち着いてきます。

☺ **体の症状を訴えていたら、手当をしてあげてください**

心配な様子が見られたら、病院に連れて行ってあげることも大切です。手当をしてもらうことは、お子さんの苦痛を和らげるとともに、「守られている」という安心感をお子さんに与えます

☺ **変わった様子がないときには**

ストレスに対する反応の強さ、現れ方、時期は、人によって異なります。

今は何ともなさそうでも、長期的に見守る必要があります。

スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談を受け付けております。お子さんのことで気になることがありましたら、ぜひご相談ください。

このような状況ですので、皆様のお心が軽くなるためのお手伝いが出来ればと思っております。どうかご遠慮なく、ご連絡ください。（相談方法については、このページの最上部をご参照ください）