

# そうだんしつ 相談室だより

れいわ ねん がつほっこう  
令和2年5月発行

うらしまおかちゅうがっこう  
浦島丘中学校

スクールカウンセラー 加藤志織

お天気も良く、気温が高い日も増えてきました。コロナウイルスの影響により学校の休校期間が延長になっていますが、みなさんはどのように過ごしているでしょうか？連日、コロナウイルスのニュースを目にすることで、意識していなくてもストレスを抱えたり、不安を感じていたりするかもしれません。それによって“からだ”や“こころ”に変化が現れることがあります。それは自然なことなのです。いつもと違うと気が付けることが大切です。そして、些細なことでも周囲の大人にその変化について話してみるのもいいかもしれません。

また自分自身でのセルフケアとして『わくわくする気持ちももてること・気持ちがあがること』を見つけてみませんか？

『こんな時だから・・・』

☆お気に入りの洋服を着る

☆普段後回しにしていた気になることをやってみる

手芸・制祥・料理・部屋の模様替え・

☆身体を動かしてできる活動を見つける

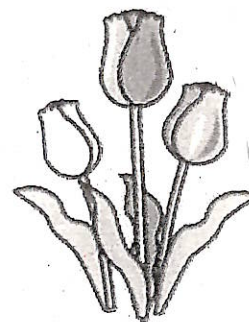
ペットのお世話・DIYにチャレンジする

☆大切な人に手紙を書いてみる

☆たまには眼を休めて音楽を聴いたり、

ラジオを聴いたりするのもいいですね。

※心配なことがあるときには、学校に連絡してみてくださいね。



## ☆保護者の方へ☆

緊急事態宣言の延長と共に休校期間も延長となり、子どもたちをはじめ保護者の皆様にとっても、見通しが持てないことに不安や心配なお気持ちになられることがあるのではないかと思います。

これまでと違う状況が続く中で、“こころ”や“からだ”に変化がみられることがあります。例えばイライラしていることが多い、ぼーっとしている、テンションが高い、約束を守らない、寝付けない、頭痛や腹痛などです。普段の様子と違うという状態がサインになりますので、見守っていただけたらと思います。

一方で、子どもたちの状況を受け止めるにしても、保護者の方たちが健康に過ごせることが大切です。ご自身の気分転換も意識していただけたらと思います。

この機会に普段とは違うストレス対処法を見つけてみてはいかがでしょうか？

適度な飲食・休息

ゆっくり入浴する

好きな香りの入浴剤をつかってみる



TV電話での会話や食事？！

新しい食事会の形になるかもしれませんね

相談室開室日

5月：19日（火）・26日（火）

6月：1日（月）・9日（火）・16日（火）・23日（火）・29日（月）