

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー岩田彩子

入学、進級おめでとうございます。筒井中に勤務して3年目になりますが月2～3回の登校なので、見たこともない人もいるかもしれません。昼休みや放課後に廊下を歩いていたたり、勉強を見学したりすることもあります。休み時間に見かけたら、声をかけてくださいね。



『こころの回復力を高めよう！』

さて、急に学校が休みになり、それが長引き落ち着かない気分の人が多いと思います。友だちと会えなくてさびしかったり、楽しみにしていた行事がなくなって悲しかったり。外で遊べなくてイライラしたり、ウイルスにかかったらどうしようと心配になったり。突然の出来事が起きたので、不安な気持ちになることは普通のことです。でも、人には気持ちが落ちこんだり、ふさぎこんだりしても、そこから回復していく力があります。「こころの回復力」を働かせて、この大変な時期を乗り越えましょう。

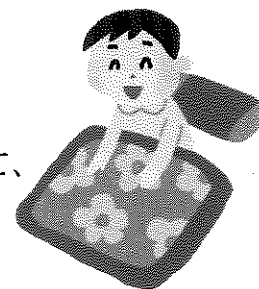
◎直接会えなくても安心できる人につぶやいてみましょう。

家族との何気ないおしゃべりで心は落ち着きます。なかなか会えない友達とは電話やSNSを利用するのもおすすめです（LINEは相手からの返信がすぐないと不安になりますが、既読がついたらそれで良いと思って送信しましょう）。



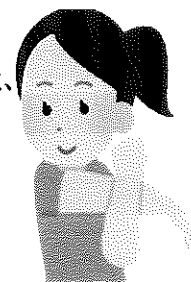
◎規則正しい生活をしましょう。

休校で定時に起きる必要性がなくなりますが、今の生活リズムを続けましょう。そうすることで、通学再開時にスムーズに適応できますし、いつもと同じように過ごすことが自分の心と体の健康を守ってくれます。しっかり寝て、きちんと食べて、やりたいことをやって過ごしましょう。



◎リラックスしましょう。

不要不急の外出の自粛に伴い家で過ごすことが多くなりますが、ストレッチや深呼吸、近所の散歩などで体のコリをほぐしましょう。体が疲れていると、心はますます疲れてしまいます。入浴もおすすめです（体が温まると寝つきもよくなります）。



◎何かに挑戦してみましょう。

たっぷりある時間をダラダラと過ごさず、時間がなくて普段できないと思っていたことに挑戦してみませんか。掃除や料理、手芸、読書、動画作成、筋トレ、資格試験勉強など、興味ある

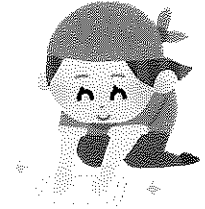
ことに積極的に取り組んでみましょう。

◎情報との適切な距離をとりましょう。

メディアや SNS から様々な情報が流れてきます。そればかりを眺めていると疲労と不安はたまる一方です。情報から離れ、自分が楽しめる時間も積極的に作りましょう。

◎人の役に立つことをしましょう。

お皿を洗ったり、物を片づけたり家のお手伝いはしていますか？
人を助けることはこころの回復力を育てるといわれています。



ゴールはまだ見えてはいませんが、ずっとずっとこの状況が続くわけではありません。ゴールが少しでも早く来るようにまずはウイルスに感染予防に励みましょう。そして、このおたよりを思い出して、休校期間中をすごしてください。

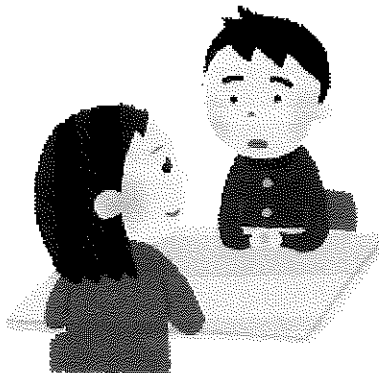
(静岡大学教育学部小林朋子研究室：レジりん制作委員会) 抜粋



カウンセリングご利用案内

みなさん一人ひとりがその人らしく過ごせるように話をお聞きします。元気なときはもっと元気になれるように、気になることや心配なことがあるときには一緒にどうすればよいかを考えます。気軽に声をかけてください。

☆カウンセリングの申し込み方法



あなたが話しやすい先生に声をかけてください。
先生は相談内容を細かくきくことはありませんから、安心して申し込んでください。また、SCは相談者の了解なしに、聞いた内容を誰かに話をすることはありません。安心してお話しください。

☆カウンセラー在校日 (1学期)

4月28日(火)	5月12日(火)	6月2日(火)	7月7日(火)
	5月26日(火)	6月9日(火)	7月14日(火)
		6月23日(火)	

時間：13:00~17:00

