

# スクールカウンセラーだより 5月号

令和2年5月

千葉県立八千代東高等学校

スクールカウンセラー

八千代東高校のみなさん、毎日どのように過ごしていますか。

新型コロナウイルス感染症を防ぐために休校が続いており、不安になったり、ストレスを感じている人もいることと思います。少しでもストレスを減らすため、休校中に気を付けるとよいことをお伝えしたいと思います。

## ★ 休校中の家での過ごし方

### ① 規則正しい生活をしましょう

なるべく睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。



### ② 適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう

公園や屋外でジョギングや散歩をして体を動かすと、リフレッシュになります。部屋の中でのダンスや筋トレなどもよいかもしれませんね。できることや場所が限られていても、楽しくリラックスする方法はあります。本を読む、絵を描く、音楽を聴く、きれいな景色の動画を見る、好きな香りの入浴剤を入れてお風呂に入る…など。今までやってみたかったけど時間がなくてできなかったことに挑戦してみるものよいかもしれませんね。

### ③ 正しい情報を見るようにしましょう

新型コロナ情報に関するTVやネットを見て気持ちが悪くなるようなら、あまり見ないようにしましょう。不確かな情報やデマもあるため、信頼できる情報源かどうか確認しましょう。



### ④ 家族や友達と話す時間を持ちましょう

ゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。家族と話したり、会えない友達とはメールや電話などで話すようにしましょう。気持ちが悪く感じるときは、一人でいるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。

## ⑤ つらくなったら、家族や信頼できる人に相談してみましょう

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれません。

頭が痛い、お腹が痛い、眠れない、食欲がない  
イライラする、不安になる、元気がなくなる



しかし、今回のような状況では不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。

長く続く時や、心配な時、困った時は、家族や信頼できる大人に相談しましょう。

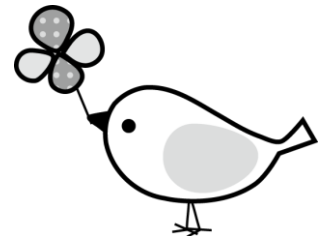
## ⑥ いじめをしないようにしましょう

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防を頑張っている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのはやめましょう。そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。

(参考文献：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ)

スクールカウンセラーは、休校中は電話での相談を受け付けています。一人で悩まず相談してくださいね。

スクールカウンセラー相談日 (10:00~15:00)  
5月: 14日(木)、28日(木)



## 保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。長引く不安定な生活の中では、子どもだけでなく大人も調子を崩しがちです。保護者の皆さまも、深呼吸をしたり、好きなことをして気分転換をするなど、ご自身の気持ちがほっとするセルフケアの時間を持っていただけたらと思います。

子どもたちの様子が普段と違う場合や、話をしたそうにしている場合は、ゆっくりと聞いてあげてください。誰かに聞いてもらえることで、気持ちが落ち着きます。励ますよりも、辛抱強く日々を過ごしていることを労っていただければと思います。



スクールカウンセラーは保護者の皆さまからのご相談も承っております。お子様のことや心配なこと、気がかりなことなどがございましたら、お気軽に学校までお電話ください。

電話 : 047-482-1751(八千代東高等学校)