



令和2年6月

千葉県立八千代東高等学校

スクールカウンセラーです。1年生のみなさん、はじめまして。2、3年生のみなさん、今年度もよろしく申し上げます。

新型コロナウイルス感染症を防ぐために休校が続いたため、「生活リズムが崩れてしまった」「なんだか調子が出ない」という人もいることと思います。焦らず、少しずつ身体を慣らしながらやっていきましょう。身体や心が辛いときには我慢をせずに、家族や先生に相談してくださいね。

まだしばらくは感染症対策に気を配りながらの生活になりますが、みなさんが充実した学校生活を送れるよう応援しています。

☆ 新型コロナウイルスに3つの顔？ ☆

病気以外にも？



日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部の情報資料によると、新型コロナウイルスには「3つの“感染症”」という顔があるのだそうです。第1の“感染症”は「病気」、第2の“感染症”は「不安」、そして第3の“感染症”は「差別」で、これらの3つの“感染症”はつながってるということです。

第1の“感染症”「病気」： 病気そのものです。

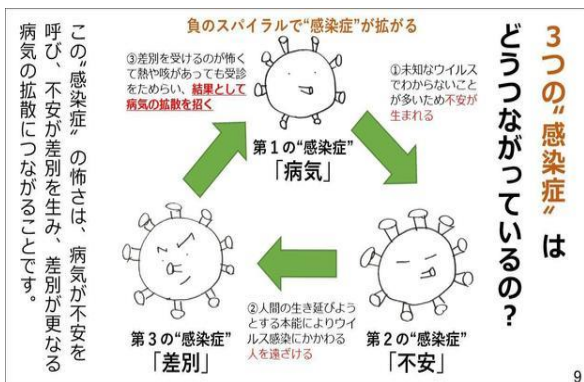


感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

第2の“感染症”「不安」： この病気についてまだ分からないことが多いため、強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。不安や恐れは、私達の心の中で増幅し、「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めて、人から人へ伝染していきます。



第3の“感染症”「差別」： 不安や恐れが、ウィルス感染にかかわる人を遠ざけようとする「差別」「嫌悪」「偏見」を生み出してしまいます。



この負のスパイラルに巻き込まれないためには、正しい情報を得ること、自分の頭でしっかりと考えること、差別的な言動に同調しないこと、そして、自分自身が心身共に健康でいられるような環境を保つこと（生活リズムを整えたり、リラックスする時間を持つなど）、が大切になると思います。

日本赤十字社は、「ウィルスの次にやってくるもの」というアニメーションも公開しています。ウィルスの次には何がやってくるのでしょうか？インターネットで調べてみてくださいね。

（参考・引用文献：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～ 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部）

☆ 相談室(ほっとルームの紹介) ☆



だれでも、気になったり不安になったり、悩んだりすることがあります。スクールカウンセラーは、みなさんと一緒に考えるお手伝いをしています。「上手に話せないし」「こんなことくらいで相談していいのかな」などと心配しなくても大丈夫です。一人で抱え込まず、一緒に考えていきましょう。

利用の仕方

① 予約をして、相談をすることができます

予約をすれば、あなただけの時間としてゆっくりお話しすることができます。

< 予約の方法 > どちらでもかまいません

- ・相談室に来て、スクールカウンセラーに直接声をかける。
- ・担任の先生や保健室の先生、部活動の先生などに「スクールカウンセラーと話がしたい」と伝える。その際、相談の内容は話さなくてもよいです。

② 自由来室（昼休みと放課後は、予約なしでも相談できます）

カウンセラーの来校日に直接来てください。予約している人がいた場合は、予約が優先となります。相談はもちろん、友達と一緒におしゃべりに来たり、リラックスや息抜きにもどうぞ。

保護者の皆さまへ

スクールカウンセラーは、保護者の皆さまからの相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、養護教諭までお電話ください。
電話：047-482-1751（八千代東高校）

カウンセラー来校日

6月: 11(木)、18(木)、25(木)

7月: 1(水)、9(木)、30(木)

* 時間: 10:00～16:45

* 場所: 1階 保健室の向かいの部屋