

🌸 スクールカウンセラーだより 🌸 vol.5

こんにちは。夏休みが終わりました。皆様にとって、どのような夏休みだったでしょうか。
9月から相談を再開いたします。相談日時が載せてありますので、ご確認の上お気軽にご相談下さい。

☆新型コロナウイルスによるこころの影響について☆

今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染予防のため、外出する機会を減らさないといけなかったり、暑い中でもマスクをしなければならなかったりと、親子ともにストレスを感じる場面が多かったのではないかと思います。このような状況下では、お子さんに以下のような心理的な反応（ストレス反応）がみられる場合があります。

- ・甘えたくなる ・元気が出ない ・怒りっぽくなる ・喧嘩が増える
- ・おねしょをする ・食欲がなくなる ・夜眠れなくなる

これらの様子が見られた場合は、お子さんの話をよく聞いたり、ウイルスについての正しい知識を分かりやすく伝えたり、規則正しい生活ができるよう声をかけたりしてください。可能であれば、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。（テレビ電話で親せきと交流する、など）上記のような心理的な反応は、多くの場合時間とともに改善します。睡眠や食欲の問題が長時間続く、行動上の問題が顕著である場合は、地域の相談機関、学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談してください。

〈参考資料〉新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ
日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 監修



☆相談について☆

＊相談日時＊

スクールカウンセラーは、毎週水曜日の10時～16時にいます。相談日時は以下の予定です。

9月	22日、29日	10月	6日、13日、20日、27日
11月	10日、17日、24日	12月	1日、8日、15日、22日

＊相談方法＊

相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。（TEL：58-0119）



スクールカウンセラーだよ!



みなさん、こんにちは。夏休みが^{なつやす}終わりましたね。学校が^{がっこう}
ある生活リズムには^{せいかつ}なれてきましたか?

この夏休みは、新型コロナウイルスを^{しんがた}予防^{よぼう}するために、
暑いけどマスクをしなければならなかったり、遠くに^{とお}遊^{あそ}
びに^い行けなかったりなど、がまんしなければ^{おも}ならないこと
もあったと思います。



そんななかで、イライラしたり不安^{ふあん}になったりするのは
人として^{ひと}当たり前^{あてまえ}なことです。いけないことではありま
せん。つらい時は^{とき}一人^{ひとり}でがまんせず、おうちの人や先生^{ひと せんせい}に
相談^{そうだん}してね。

スクールカウンセラーは^{すいようび}水曜日に
学校にいます。相談^{そうだん}したい人は、放課^{ほうか}に
話^{はな}しかけてください。予約^{よやく}をとります。



スクールカウンセラーが^{がっこう}学校にいない時は、担任^{たんになん}の先生^{せんせい}か
おうちの人^{ひと}に「スクールカウンセラーと^{はなし}お話^{おし}が
したい」と^{おし}教えてね。

