

カウンセラーだより

令和2年4月 向洋中学校スクールカウンセラー

はせがわ たかこ
長谷川 貴子

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。

元気に過ごしていますか？今、皆さんも知っている通り、新型コロナウイルス感染を防止するため、学校は臨時休校となっています。今回のような「突然の出来事」が起こると、ムカムカしたり、不安になったり色々な気持ちになります。こんな気持ちが続くと嫌になってしまいます・・・。

「レジリエンス」という言葉を知っていますか？「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。

これは、誰もが持つ心の力です。色々な出来事で心の健康が下がっていても、そこから回復していくことができます。こんな時だからこそ、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントをご紹介しますと思います。

😊 「レジリエンス」を高めるポイント！

- POINT 1：つながりを大事にしよう（家族と色々な話をしたり、不安があれば話をしてみましよう）
- POINT 2：規則正しい生活を（レジリエンスは、正しい生活習慣と関係しています。睡眠・食事は大切に）
- POINT 3：リラックスできることをしよう
（ゲームやSNSは気分転換にはいいですが、長時間続けてしまいがち。リラックスする時間を作ろう）
- POINT 4：長いお休みだからこそ出来るチャレンジをしよう
（お菓子を作る、たっぷり読書、春課題を終わらせる、部屋の整理など…普段忙しくて出来ないことに挑戦して有意義な時間を過ごしましょう）
- POINT 5：人を助けることはレジリエンスを育てます！（こんな時だからこそ、家のお手伝いをしてみませんか）

●保護者の皆さまへ

緊急事態宣言の発令により、保護者の皆さまにとっては先の見通しが立たないこと、仕事の負担、活動の制限、在宅時間の長期化など…様々な不安を抱えておられることと思います。こうした非常事態の中で、子どもたちは大人が考える以上に敏感になりやすいことを理解し、不安になっている子どもには、繰り返し安心感をあたえるような言葉かけをしてあげてください。また、保護者の皆さまがストレスをため込まないようにするためには、家族以外の社会的なつながりを持つことが大切と言われています。子どもたちに関することで、気になることが

ございましたら気軽にご相談ください。相談は当面の間、安全を優先に電話相談のみとさせていただきます。

◆ **相談日時** 木曜日（午前 10 時～午後 5 時）＊最終の受付は午後 4 時です

4月： 30日

5月： 7日・14日・21日・28日

6月： 4日・11日・18日・25日

7月： 2日・9日



◆ **相談予約方法**

(1) 事前に希望相談日時、クラス、氏名、連絡先を明記の上、下記の直通電話番号宛てにショートメッセージを送ってください。予約時間にカウンセラーよりご連絡させていただきます。

(2) 当日の予約も可能です（午前9時から受付）。

ただし、面談中で電話に出られない場合があります。

カウンセラー直通電話 ☎090-1956-4792（木曜のみ）

ご不便をおかけしますが、宜しくお願いいたします。一日も早い事態の収束を祈っております。