

カウンセラーだより



緊急事態宣言も5月末までに延長となり、ご家庭中心の生活が長くなってきましたね。外出の自粛や、テレワークなど慣れない生活に見舞われ、お子様も保護者の皆様もお疲れがでていないでしょうか？このような状況がいつまで続くのか、勉強はどうなるのか、活動自粛があげた後どのように日常に戻っていくことができるのか…などまだまだ先行きがわからないことも多く不安の中で過ごされているのではないかと思います。

このような状況下では、お子様だけでなく、おとなの方もセルフケアが大切になってきます。「お仕事の形態が変わった」「経済面の心配」「運動不足」「家事をする時間が増えた」「お子さんの預け先が見つからない」、そして覚悟はされていたかもしれませんが「緊急事態宣言が5月末まで延びてしまい、この閉塞感のある生活が続いてしまう」など、おとなも疲れが出てしまいます。ぜひ、1日1回立ち止まって、自分の心の状態をチェックしてみてください。

がんばりすぎのサイン

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気づいたら…



それは保護者の方ががんばってこられた証拠です。自分でも気がつかないうちに疲れが溜まりすぎてしまうことがあります。自分を責めたり、一人で抱えこんだりせず、早めに周囲の方やスクールカウンセラーにご相談ください。

（参考：コロナウィルスに負けないために 国立成育医療研究センター ころこ診療部）

- ※ 5月は7日、14日、21日、28日の9時半～12時半まで学校の方にきています。また、午前・午後とも電話での相談も可能です。お子様の様子やご自身のことなど気になることがあればぜひご利用ください。
- ※ 相談（予約）方法 : どの方法でも構いません。
 - ◎ 小学校（078-707-6006）教頭先生までご連絡ください。
 - ◎ カウンセラー直通電話（080-6146-1742）までご連絡ください（勤務日のみになります）。
 - * 相談中などでカウンセラー直通電話が繋がらない場合もございます。ご迷惑をおかけしますが、留守番電話にクラスとお名前をお願いします。カウンセラーからかけ直させていただきます。