

相談室からのお知らせ

2020年4月発行

佐野高等学校・附属中学校

スクールカウンセラー・松本睦美

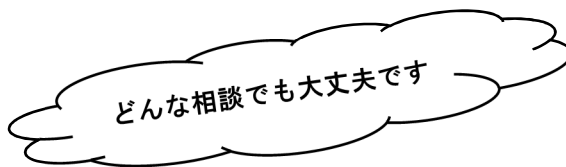


ご入学・ご進級

おめでとうございます！

2020年度がスタートしましたが、もどかしい気持ちではないでしょうか。新型コロナウイルスに何かと気を配り、また不安も尽きませんね。いつもと違う事態はストレスを感じやすくなるので、疲れをためないようにしましょうね。

相談室では、皆さんが自分らしく充実した学校生活を送れるためのお手伝いをしたいと思っています。気軽に相談に来てください。本年度もどうぞよろしく願いいたします。



自分のことで悩んでいる

友達・部活のことで悩んでいる

ただ話をきいてほしい

家族と喧嘩をしちゃった、どうしよう

なんだかややもやしている

自分を傷つけたくなる

みんなは楽しそうだけど自分は違う

なんだか不安で仕方ない

自分は何をやってもダメで、いつもつらい



相談室の利用について

- ◆ 場 所： 教育相談室（特別棟1階 被服室の奥）
- ◆ 相 談 日： カウンセラー来校日
- ◆ 相 談 時 間： 10:30 ~ 17:00
- ◆ 申 込 方 法： 予約制（申込み方法には2つがあります）

① 担任の先生に伝える。

② 教育相談担当の先生に伝える。

（高校養護教諭・伊藤先生/中学養護教諭・小林先生）

※ 急な申込みは十分に時間が取れない可能性があります。事前に予約することをお勧めします。



カウンセラー来校予定日（1学期）

5月 12日(火) 26日(火)

6月 2日(火) 9日(火)

15日(月) 29日(月)

7月 7日(火) 14日(火) 29日(水)

悩みをじっくりきき、
一緒に考えます



※ 変更になる場合がありますので担当の先生に確認してください。

～保護者の皆様へ～

今年度も佐野高校・附属中学校を担当します松本と申します。どうぞよろしくお願いいたします。保護者の皆様におかれましてもご心労いかばかりかとお察しいたします。

子ども達は、学校生活の中で誰もが、困ったこと、不安なことに出会います。そのたびにイライラしたり、ムカムカします。その不安やいら立ちが自分に向けられたり（自分を傷つける行動など）、人に向けられたり（物こわし、対人関係上のいざこざなど）、自分の身体が反応すると腹痛や頭痛が出て、気分が落ち込むことがあります。それは、中学生・高校生の子どもは、まだ大人とは違いそれらに対する対処を上手にできないからです。

相談室では、悩みを詳しく聴き、どうしたらいいかについて一緒に話し合っています。

お子様の様子について何か気になることがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。



ストレスとうまく付き合う ためのセルフケア



新しい学年になり、新しいクラスや友達との学校生活を楽しみにしていたと思います。しかし、新型コロナウイルスの感染力が強いことが原因で、学校がいつものようにスタートできません。

いつもとは違うことが起こっていることで、より不安になったり、怖くなったり、イライラしたり、悲しくなったりしてしまうかもしれません。それは子どもだけでなく、大人も同じです。

今回は、そんなときにどうしたら少し気持ちが楽になるかについてお伝えできればいいなと思います。

情報との付き合い方

- ☆ 新型コロナウイルスに関して、いろいろなことがはっきりとわかりません
- ☆ わかっていることは、このウイルスが
 - ① 非常に強い感染力を持っていること、
 - ② 症状の重さが個人によって異なること、
 - ③ 感染予防のためにできることがあることです
- ☆ 多くの話が噂や不正確な情報に基づいている可能性があることを念頭に置きましょう
- ☆ テレビやネットニュースを見る時間を決めましょう。



自分の気持ちとの付き合い方

- ☆ 今の気持ちを家族や友達と話してみましょう
- ☆ 自分の気持ちに気付きましょう
- ☆ どの気持ちも大切です
- ☆ 良くも悪くも気付くことで安心に繋がります

SNS との付き合い方

- ☆ 友達とすぐに気軽につながれる、情報が早い点では便利なときもありますね
- ☆ 相手と顔を合わせたのやりとりではないので、やりとりの言葉が荒くなったり、それを見て過度に不安になることがあります
- ☆ 意図的に見ない・つながらない選択肢も持ちましょう

～話し合いの時の約束～

- ◇ 話すだけ、聞くだけ
- ◇ 相手の話の批判はしません

ストレスとの付き合い方

- ☆ ストレスを感じたときは、落ち着くこと、安心すること、楽しいことを意図的に行いましょう
- ☆ 落ち着く方法、安心する方法はみんなそれぞれ違います。みんな正解です！
(音楽を聴く・歌う/絵を描く/読書/ペットと遊ぶ等)
- ☆ 1つでも多く見つけましょう
- ☆ ゲームや動画は時間を決めましょう

※予期しない出来事にびっくりし、身体が元の状態に戻ろうとするときに、身体やこころがSOSを出し不調になりやすくなります。気になる症状が続いたときには相談してください。

