

# カウンセリングルームだより

令和3年6月

スクールカウンセラー：折笠 由佳

はじめに

スクールカウンセラーの折笠 由佳です。今年度もよろしく申し上げます。黒川高校には月に2～3回、月曜日に来校します。誰かに話をすることで気持ちの整理にもなりますので、ぜひ利用してみてください。

## カウンセリングルームってどんなところ？

◆カウンセリングルームは友人関係、クラス、部活、家族、勉強、自分自身のことなど、どんなことでも相談できる場所です。みなさんが抱えていることを話し合っ、少しでもいい方向に向かえるように一緒に考えていく場所です。

### ◆相談時間

10：30～16：30に開室しています。

### ◆場所

2階 放送室の隣

### ◆開室日

月2回 月曜日 カウンセリングルームの入り口に開室日を掲示しています。

### ◆予約方法

- ① 先生方（教育相談担当の佐藤明美先生、養護教諭の先生、担任の先生）を通して予約してください。
- ② 予約が入っていないときは「どうぞおはいりください」の札がかかっているので、気軽に入ってきてください。

### 保護者の皆様へ

カウンセリングルームでは保護者の方からの相談もお受けしています。お子さんについて何か気になること、思春期の子どもへの関わり方、学校生活、友人関係など、どんなことでも構いません。お子さんの健やかな成長について一緒に考えていく場ですので、気軽にご相談ください。



## 新型コロナウイルスによるストレスについて

感染症予防のため、思うように遊びに行けなかったり、部活も今までのようにできなかったりと制限された日々が続いています。

人は予期せぬことが起こり、いつもの日常が奪われ、それがいつまで続くかわからないと、とてもストレスを感じます。人はストレスを感じると、心と体に影響が及ぶと言われています。

みなさんはどうでしょうか？この機会に自分の心と体に耳を傾けてみてください。

### 心理・感情面

- ・ 心配する気持ちが強くて、不安が大きくなる
- ・ イライラする、怒りっぽくなる
- ・ 気持ちが落ち着かない
- ・ ニュースなどを見ると落ち込んでしまう
- ・ 自分も感染するのでは？と心配、緊張している
- ・ 自宅に一人でいるのが怖い
- ・ 勉強などしなければいけないと思いつつ集中して取り組むことができない
- ・ 何をするのも意欲を失くしている状態である

### 身体面

- ・ 休んでいるのに疲れがとれない
- ・ 眠れない、途中で目が覚めてしまう
- ・ 頭痛・肩こり
- ・ だるい・めまい
- ・ 吐き気・下痢・便秘・胃痛・腹痛
- ・ 風邪をひきやすくなる
- ・ 動機・震え・発汗・手足のしびれ
- ・ アレルギーやアトピー、持病の悪化

上記のような変化があると、「自分は大変なのかな？」と心配になりますが、人はストレスにさらされると心と体が反応するので少しもおかしなことではありません。もし上記のような変化を感じていたら、家族と話したり、好きなことをしたりして、ホッとできる時間を作ってください。カウンセリングルームに来てもらえれば、ストレス発散の方法を一緒に考えていきたいと思えます。

## 来校予定日



6月	7日(月), 14日(月), 28日(月)
7月	5日(月), 12日(月)
8月	30日(月)
9月	6日(月), 13日(月)
10月	4日(月), 11日(月), 25日(月)
11月	8日(月), 22日(月), 29日(月)

