

# スクールカウンセラーだより

尼崎市立立花中学校

令和2年 6月

立花中学校の保護者の皆さま、生徒の皆さん、こんにちは。改めまして、今年度より立花中学校でスクールカウンセラーとして活動させて頂きます、児島です。どうぞよろしくお願い致します。

さて、6月に入り、短縮登校ではありますが、いよいよ学校が再開されました。いつもとは全く違うスタートとなり、保護者の皆さまにおかれましても不安が多いことかと思えます。勉強は間に合うのだろうか、以前のように毎日起きて登校できるだろうか、と心配が尽きないですね。

このような状況の中で子どもたちについてなにかいつもと違うな？と感じることや、体調の変化、不調が続いている、などがあれば少しストレスが高くなっているサインかもしれません。心と体は繋がっているので、気持ちが体調や言動に出ることもあります。次のようなサインを見逃さないで下さい。

ストレスたまってる…？

「表情が冴えない」

「よくお腹痛くなるなあ」

「寝れない…」

「最近怒りっぽいな～」

……などなど。

ストレスがたまってるかも…と感じたら、「ためすぎない」ように深呼吸したりストレッチしたりして、生活リズムを整えていくことができればいいですね！ また、短い時間でも十分ですので、親子の会話の時間を心掛けて頂ければと思います。

## 【 スクールカウンセラー相談の案内 】

- |         |                               |             |
|---------|-------------------------------|-------------|
| 1) 相談日時 | 木曜日（原則）                       | 10:30～16:30 |
| 2) 場 所  | 2号館 2階                        | カウンセリングルーム  |
| 3) 相談員  | 児島千絵（スクールカウンセラー）              |             |
| 4) 申し込み | 予約制となっております。事前に各担任まで問い合わせ下さい。 |             |

☆ 1学期の相談予定日 6/25(木) 7/2(木) 7/16(木)