

スクールカウンセラーだより

令和2年4月発行

尼崎市立園田中学校 スクールカウンセラー

臨床心理士/公認心理師 大崎香扶里

園田中学校のみなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの大崎香扶里（おおさきかほり）です。去年度に引き続き、今年度も園田中学校に来校しますので、よろしくお願いします。

さて、新しい学年が始まった！と思ったら、コロナウイルスで再び休校になってしまいました。自分のペースで過ごせている人もいると思いますが、家にいる時間が長くてあきてしまったり、これからどうなるのだろうと不安になったり、友達に会いたい、いつものように過ごしたい、とストレスがある人もいるかもしれませんね。

今は、自分とまわりの人の健康を守るため、なるべく家で過ごす生活となっていますが、これからも元気に登校できるように次のことを心がけましょう。

☆心の健康のために心がけてほしいこと

- ① 規則正しい生活をしましょう。
 - ・普段登校している時と同じ時間に起きて、出かけなくても身支度しましょう。
 - ・三食食べてしっかり栄養をとりましょう。
 - ・勉強や運動、趣味の時間など、スケジュールを決めて、時間を意識して生活しましょう。
- ② 体を動かす時間を作りましょう。
 - ・家の中ではラジオ体操やストレッチ、筋トレ、ダンスなど。料理や掃除も意外と手や体を使うのでおすすめです。家の周りの散歩やジョギングもよいでしょう。
- ③ 人との会話やつながりを大切にしましょう。
 - ・家族での会話を大切にしましょう。友達と電話などで話すのもよいですね。
 - *楽しんだり、笑ったりするのも心の健康に大事なことです。
- ④ ゲーム、インターネット、SNS をするなら時間を決めましょう。
 - ・ゲームなどはやめにくいようにできています。長時間すると運動不足や睡眠不足になって、イライラにもつながります。目にもよくありません。長時間しすぎないように、自分で制限時間を決めましょう。夜ふかししないよう「何時まで」とするのもよいですね。
 - ・自分でコントロールするのが難しいときは家族に協力してもらいましょう。

☆せっかく家での時間がたくさんあるので何か家でできることをやってみましょう！

例：少し長い本を読んでみる、小説やマンガをかいてみる、工作や手芸をする、縄跳びや腹筋、ドリブル回数の自己記録に挑戦する、料理を作ってみる、大そうじや片付けをする、など。



☆スクールカウンセラーって？

学校やお家などで「困ったな」「心配だな」「どうしたらいいのかな」と思うことがあったとき、なんだかイライラしたとき、気分が落ちこんだときなどに、どうしたらいいか、一緒に考えていく人です。お話ししたいこと、相談したいことがあるときはぜひ来てください。

中学校で多い相談は、友達関係、部活のこと、先生のこと、勉強や進路のこと、自分の性格のこと、お家の人との関係、などです。心理学やカウンセラーについて知りたいという人もいました。

☆相談したいことがあったら？

担任の先生や保健室の先生に「スクールカウンセラーに相談がしたい」と伝えてください。いつ相談できるか、日にちと時間、お話しする場所を先生から伝えてもらいます。忘れずに来てね！

保護者の皆さまへ

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まったとたんに、再び休校となり、保護者の皆様におかれましては、お子さまの健康、学習、生活面でのご心配が、普段以上にあるのではないのでしょうか。今の状況は、お子さまはもちろん、保護者にとってもストレスが多いことと思います。気分の落ち込み、不安、イライラ、怒り、寂しさ、悲しみなど 様々な感情がわくかもしれませんが、このような状況では自然なことだと思います。時にはご自身の心理状態も確認しつつ、お子様の心身の健康はもちろん、保護者の皆様の心身のご健康にもご留意ください。子どもは周りの大人の反応を見て状況を判断します。できるだけ周りの大人が落ち着いて過ごすように心がけてみてください。

<ご家族でできること>

- ・外出以外ではできるだけ普段通りに過ごすようにする（普段の様子、スケジュールを思いだしましょう）。
- ・十分な睡眠、栄養をとるようにする。（心の健康、免疫力アップにつなげましょう）。
- ・なるべくお子さんと話をしたり、コミュニケーションをとったりする時間を作る。
一緒に体を動かす（ラジオ体操やストレッチ、キャッチボール、散歩、家事など）。
トランプやオセロ、ウノなどをする、
テレビを一緒に見る、ゲームを一緒にするなどして楽しむ。
一日の出来事などを話してあまり気持ちをためないようにする。

*お子さまについてなにかご心配なこと、気になることがございましたら、と一緒に考えていけたらと思っています。休校期間中もスクールカウンセラーはご相談を受け付けていますので、何か気になることや心配事がございましたら、遠慮なくご相談ください。電話相談も受け付けています。

◇相談日時 毎週金曜日 10：00～16：00

* 教頭先生、担任の先生、保健室の先生を通して予約して下さい。

◇園田中学校電話番号 06-6491-0775

