

カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子

カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。
電話でのご相談もできますので、まずはご連絡
ください。
(申し込み方法は下記をご参照ください)。



大変な状況なのだから、調子が出ないのは当然です

長期の休校や外出の自粛、イベントの中止など、先の見えない不安の中、大きなストレスやダメージで心や身体がしんどくなっていませんか。疲れやすかったり、イライラや気持ちの落ち込みなど、気分の波が大きくなっている人も多いと思います。

疲れは何も活発に動いた結果生じるものばかりではありません。いつもと違う場所に行き、知らない人と会わなければならない時などもグッタリ疲れやすく、目的が定まらずにウロウロしている時も疲れやすく。今はまさに「いつになったら新型コロナは終息するのか」「自分や家族が感染したらどうしよう」「楽しみにしていた映画やライブがなくなって楽しみが消えた」「誰とも会わず話す機会もなく孤独を感じてしまう」といった『経験したことのない』『先が見えない』『自分ではコントロールできない状況』への【不安】によって、疲れや気持ちの落ち込みが生じやすくなっているのです。

こんな大変な状況なので調子が出なくて当然です。無理にがんばる前に、

- ① ゆっくり深呼吸して肩の力を抜くこと
- ② 朝9時までに起きて日の光を浴びること（うつ気分の予防になります）
- ③ なるべく規則正しく生活を心がけること
- ④ 大まかでいいので一日の予定を自分で決めてみる
- ⑤ 3密を避けて適度な運動をすること
- ⑥ コロナ関連の情報を見たり聞いたりしすぎないこと、を実践してみましょう。



上に挙げたものはどれも「自分でコントロールできる」事柄です。今は「自分ではどうしようもできない・コントロールできない」状況にあります。自分でどうにもできないことに神経をすり減らすよりも、自分のペースで生活を作っていきます。ただし、辛い時は抱え込まず、誰かに話してください。学校の相談室もこれまでと同じ、月曜と金曜にスクールカウンセラーがいます。電話相談もできますので生徒さん・保護者の方もお気軽にご連絡ください。
(スクールカウンセラー 岡田節子)

◇スクールカウンセラー勤務日◇ Tel:027(352)3460 (健大高崎高校 事務室)

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15~14:00

【相談場所】 教育相談室(本館1階 保健室前)

※電話での相談もお受けします(重複を避けるため事前の予約をお勧めします)。

相談室でも感染予防に努めますが、来室の際は、当日の検温(37.5度以上の場合はお受けできません)、マスクの着用厳守でお願いいたします。



生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は小さいうちにご相談ください



新型コロナウイルス感染症の情報や、その他心配事があった時の相談先や相談方法についてまとめました。

◇新型コロナウイルス感染症に関する相談および資料※

○群馬県ホームページ (<https://www.pref.gunma.jp>)

ホームページ先頭にコロナウイルス感染症に関する緊急情報が随時更新されています。「新型コロナウイルス感染症関連の県民相談窓口一覧」など色々な情報が載っていますのでどうぞご確認ください。

○厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp>)

新型コロナウイルスに関連したデマや真偽のはっきりしない情報が出回っています。厚生労働省や首相官邸など信頼できるホームページで情報を確認してください。

○感染拡大予防とメンタルヘルスに関する資料(日本赤十字社) (<https://www.aichi.jrc.or.jp/pickup/entry-1249.html>)

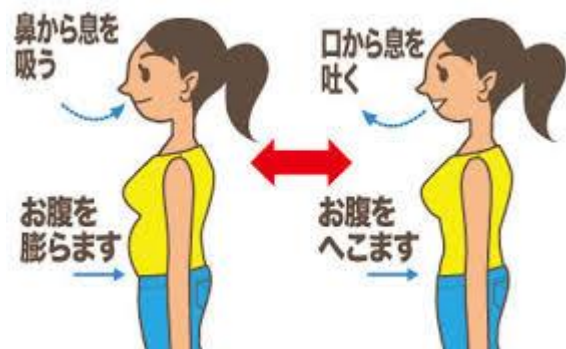
このほかにも日本児童青年精神医学会ホームページにはコロナ関連の情報リソース集がまとめてあります。



※これらは一部です。上記のほかにも信頼できる情報源をご確認ください。



散歩で気分転換♪



息を吸うときはおなかを膨らませて
吐くときはおなかをへこませましょう