

保護者のみなさま

カウンセラーだより

2020 年度一学期 臨時版

保護者のみなさま、こんにちは。スクールカウンセラーの中島です。

新型コロナで 3 月に引き続き休校になってしまい、お子さんも保護者の方々もたいへんな日々であったと思います。この経験はみなが同じようにしているわけですが、子どもも大人もそれぞれの性格や周囲の環境によっても「どのように感じるか」は異なってきます。また、多くの人は、元の生活リズムに近づくにつれて不安、心配、焦り、イライラといったネガティブな感情は軽くなっていきますが、中にはそれが長く続いてしまう場合もあります。もし、そのような場合には一人で思い悩まず、誰かに話をする 것도 ネガティブな感情を軽くすることができます。前回の「カウンセラーだより」にも書きましたが、何か気になること、心配などありましたら、お気軽にお話にきてください。



●自分や身近な人にあてはまりますか？

ここ2週間くらい…

1. 憂うつな気分あるいは心配ごとで頭がいっぱいだ。
2. 食欲がない、あるいはやけ食いしてしまう。
3. よく眠れない、あるいは長時間寝すぎてしまう。
4. 体の不調が続いている。
5. 前は楽しめたことが今は楽しめない。
6. 前より気持ちのコントロールができなくなっている。
7. 集中できない。
8. ミスが増えた。
9. 人とかかわるのが億劫だったり、以前よりも人に対してネガティブに感じるが多い。

★チェックの多い人は、心が疲れているかもしれません。
気になることなどありましたら
相談室にお話に来てください。

※ 相談例

- ・ 毎朝、腹痛や頭痛を訴える
- ・ 学校に行きたがらない
- ・ 友だち関係で悩んでいるようで心配
- ・ 勉強についていけないのかが心配
- ・ イライラすることが多い
- ・ 発達で気になることがある

など

※ 申込方法

- ・ 事前にご連絡をいただくとスムーズに対応することができます。
- ・ 担任の先生か、もしくは養護教諭（三宅）にご連絡ください。
- ・ 相談日と時間の予約をします（時間に関して、どうしてもご都合がつかない場合はその旨もご相談ください）。

※ この日に来ています

5 月：22 日（金） 29 日（金）
6 月：5 日（金） 12 日（金） 19 日（金）
26 日（金）

7 月：3 日（金） 10 日（金） 17 日（金）

* 午後 13 時 15 分から 17 時分に来ています。

* 日時は変更になることがあります。

