

# スクールカウンセラー便り

令和2年5月発行

新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。



ちょっと疲れてきていませんか？

- ・ 頭が痛い
- ・ 落ち着きがない
- ・ 健康を気につけない
- ・ 感情の起伏が激しい
- ・ 友だちや大切な人から離れようとする
- ・ 他人から悪口を言われたり、差別されたりすることを極端に心配する
- ・ SNS などの情報の影響を受けやすい
- ・ 自分や他人、物を傷つけようとする。
- ・ 友だちや大切な人から離れようとする
- ・ 食欲が落ちた
- ・ やる気が起きない
- ・ ブツブツができる

いくつ当てはまりますか？

## 2、3、4年生の皆さん、こんな時こそ、1年の時に習った、「コーピング」です！

① まずは 自分の気持ちに気がつきましょう。(イライラ？ うれしい？ 寂しい？ etc)

② 自分に合ったストレス対処法(コーピング)を見つける。

\* 音楽を聞く \* 絵を描く \* よく寝る \* 大好きなスイーツを食べる etc

自分にあったストレス対処法(コーピング)を考えるだけでも、いいですよ。一番強力なストレス対処法は、「社会とつながりを持つこと！」と言われています。

生徒、保護者の皆さま

心配なこと、困っていることがありましたら、学校までご連絡ください。電話相談を受け付けます。希望者には5月20日(水)、22日(金)、27日(水)、29日(金)の希望の日に私の方からかけなおします。学校に「スクールカウンセラー相談希望」「氏名、電話番号」を伝えてください。代表：043-266-4591