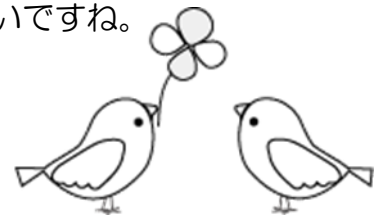


相談室だより Vol.2

新宿区立西早稲田中学校
スクールカウンセラー
青沼 後藤 松井

みなさん、こんにちは。2学期が始まりました。夏休みはゆっくり休めましたか？今年の夏は遠くに出かけられない代わりに、テレビで連日オリンピック観戦をしたという人も多かったかも知れません。パラリンピックも開催中なので、さまざまな困難を乗り越えてがんばっている選手たちを応援しながら、前向きな気持ちになれるといいですね。“今できること”を楽しみましょう。



コロナ禍のメンタルヘルス

新型コロナウイルス感染症の収束にはまだ時間がかかりそうです。感染者数の多さに不安を感じている人は少なくないと思います。感染対策の徹底はもちろんですが、その上で気をつけたい心のケアと、身近な人が感染した場合に心掛けないことのお二つをお伝えします。

◆メンタルヘルス ～心の健康を保つために

○リラックス法を取り入れましょう。

- ・呼吸法： ストローでシャボン玉を作る時のように、口からゆっくり息を吐きます。その後、お腹が膨らむように意識しながら、鼻からゆっくり息を吸います。これを5回繰り返します。
- ・筋弛緩法： 両肩をぎゅっと上げて耳の近くにくるようにして力を入れます。10数えて、ストン、と肩を下ろします。これを何回か繰り返します。

○人とのつながりを保ちましょう。

雑談も大事です。SNS もうまく活用しましょう。心配なことがあったら、家族や先生に話してみましょ。スクールカウンセラーにもぜひ相談してくださいね。

○情報収集の時間は限定しましょう。

不安な時にはずっと情報を探してしまうことがあります。意識的にスマホやパソコンから離れましょ。そして、何かを調べる場合には、専門機関から出されている客観的な情報を得るようにましょ。

◆もし友達が「感染」したり、「隔離」や「自宅待機」になったら・・・？

- 友達として普段どおりに連絡を取りましょ。一人ではないという安心感を持てましょ。
- 友達はとても不安でいると思います。笑顔になれるようなおもしろい話題や、かわいい動物の動画を紹介してあげるのもいいでましょ。
- もし情報を伝える場合は、信頼できる情報かどうかを確認して伝えましょ。
- 友達が学校に復帰してきたら、あたたかく迎え入れ、どおりに接ましょ。「やさしさ」と「思いやり」の気持ちを持って、相手に接ましょ。



相談室のご案内



相談室は、西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで、相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラ・ソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

などという人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

カウンセラーと一対一でお話したいときには、個別の面談を予約することができます。
担任や保健室の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接声をかけてください。

相談室の場所： 2階。保健室の隣です。

開室日時： 月、水、木、金曜日

月・木曜日 10:00～16:30 (青沼)

水・金曜日 9:00～17:00 (後藤・松井)

*勤務日や時間は変更する場合があります。

2学期開室期間…令和3年8月25日(水)～12月24日(金)(予定)

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願い致します。

*相談室直通電話 03-3205-9940 までお電話ください。

◆ご予約をご希望の方は、留守番電話に、以下の内容を入れてください。

- ・お子様の学年・組・お名前
- ・お電話をくださった方のお名前
- ・折り返しご連絡可能な電話番号

⇒スクールカウンセラーから折り返しご連絡差し上げた上で、相談の日時を決めさせていただきます。通常は、月・水・木・金曜日に勤務しています。

*担任の先生にご連絡いただいで申し込みも可能です。

*相談室不在でつながらない場合や、カウンセラーから折り返しの連絡がない場合には、再度ご連絡いただくか、学校代表番号 03-3205-9674 までお電話をください。

お子様に関わることでしたら、どんな内容でも結構です。お気軽にご相談ください。一緒に考えさせていただきます。