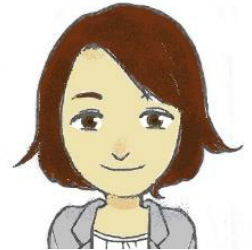


## スクールカウンセラーだより

### 附属高等学校の生徒の皆さま、保護者の皆さま

こんにちは。スクールカウンセラーの中井裕子です。  
本年度の附属高校のスクールカウンセラーは一人体制となり、月3回程度水曜日に勤務します。よろしくお願い致します。



★予約は保健室までお願いします。附属高等学校は 養護教諭 有馬 がコーディネーターの役割を担っております。

スクールカウンセリングでは、ご家族の相談もお受けしています。

★新型コロナウイルス感染症に関して感染予防のため、現在は対面でのカウンセリングは行っておりません。心配なことがございましたら、担任か保健室までご連絡ください。



新型コロナの影響で、学校の休みが続き、戸惑っている人も多いのではないのでしょうか。

「ゆっくり休めてうれしい！」という人もいれば、「気持ちが落ち着かない…どうなるんだろう…」と心配や不安な気持ちになっている人もいます。こんな風に気持ちがゆさぶられるのは自然なことです。

### こんな不安感じていませんか？

- ① 感染症は、終わりがすぐには見えません。状況は時間をかけて変化していきますので、私たちの不安も長期化していきます。（「いつまで？」の不安）
- ② 感染症をめぐって毎日 TV や SNS で情報が流れます。役に立つ情報を知らせようと思って発信しているのですが、その人が置かれている状況によって受け取り方が違います。場合によっては何が

正しいことが分かりにくくなってしまいます。（「何が？」の不安）

- ③ 「誰かからうつされるかも」「どこからうつされるかわからない」という不安から、差別意識や嫌悪感が生まれやすくなり、コミュニケーションがギスギスしやすくなります。（「誰が？」「どこから？」の不安）
- ④ 外出自粛の状況では、外で元気に動き回りたい人にとっては、「我慢させられている」と強く感じてしまいます。どうやってストレスを解消しているのかわからず、モヤモヤ・イライラしやすくなるかもしれません。（「どうすれば？」の不安）

## 感染症に振り回されないために

- ① 不安は色々な気持ちを引き起こします。すぐにカッとして誰かに八つ当たりしたくなったり、落ち着かない気分になるかもしれません。逆に、他の人がイライラしているかもしれません。自分がイライラしていることに気づいたら、落ち着いてしゃべれる人に相談してみましょう。話すことで落ち着けますよ。よかったらスクールカウンセラーもみなさんの相談相手に加えてください。
- ② イライラしている人を見たら、「不安な気持ちがあるのだ」と思ってみましょう。もしも家族や友達がそういう状態であれば、自分が相手にどう役立てそうかを聞いてみましょう。
- ③ 気持ちを落ち着ける方法を色々試してみましょう。みなさんはこれまでもストレスを乗り越えた経験があるはずですよ。自分が過去に落ち込んだ時、どうやって乗り越えたか思い出してみましょう。それがゲームやSNS だったら、おうちの人と決めた時間内であれば OK です。他にも、アロマを焚く、お風呂にゆっくりつかる、適度の運動等も大事ですね。それでも効果が薄ければ、この機会ですから、新しい楽器や歌にチャレンジする、苦手な教科を復習する等、この時間を利用してできそうなことに挑戦してみてください。また、自分が「してもら」ではなく、「してあげる」ことで人は元気になるます。家の人のお手伝いも積極的にしてみましょう。



保護者の皆様にとっても、先の見通しが立たないこと・仕事の負担・経済的な影響・活動の制限・休校期間の長期化などで落ち着かない毎日を過ごしておられることと思います。

保護者の皆様ご自身も上記のことを意識して、ストレスをため込まれませんよう、お気をつけください。