

さわやか相談室だより

令和2年10月
新座市立第三中学校
校長 和久井 功雄



さわやか相談員 烏谷部 都美
スクールカウンセラー 中村 美恵
スクールソーシャルワーカー 木村 順子
直通電話 048-479-4347

みなさんこんにちは、さわやか相談室です

短い夏休みをはさんで1学期が終わり、4連休の後2学期が始まりました。小学校に入学してから毎年同じように繰り返してきた1年が今年は大きく変化しています。

健康であるということは、身体はもちろんのこと、心も穏やかで満たされた状態であるときのことを言います。変化する学校生活や家庭生活に臨機応変に対応していく毎日の中で、エネルギーをたくさん使い、自分でも気が付かないうちにストレスを抱えていることがあるかもしれません。なんだかいつもと違うな。元気がないな。と感じたときは、迷わずに近くの人に話をしてみましょう。心の中の感情を言葉にして伝えたり、気持ちを共有することで漠然とした不安を小さくできることがあります。さわやか相談室もみなさんの相談を受け付けています。ぜひ利用してみてくださいね。お待ちしております。

さわやか相談室の利用について

開室日時

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時

生徒のみなさんの利用方法

利用時間 原則として、昼休みまたは放課後

利用方法 ①相談室に来室して、直接申し込む。

②担任の先生を通して申し込む。

③相談申し込みカードに必要事項を記入して、相談ポストに入れる。



保護者のみなさまの利用方法

① 来室による相談・・・電話で日時をご予約ください。

② 電話による相談・・・048-479-4347（相談室直通）こちらにお電話ください。

③ 手紙による相談・・・こちらからご連絡しますので、連絡先を明記してください。

宛先 〒352-0015 新座市池田1-1-1
新座市立第三中学校 さわやか相談室

裏面もどうぞご覧ください

いつの間にか日が短くなり、季節はすっかり秋模様となってまいりました。急に気温が下がってきたので、体調管理が難しい時期ですね。

新型コロナウイルス感染症流行が長期に及んでいます。

感染症の集団発生は、国際的には災害の一つとされ、テロや戦争、自然災害と同じように心の問題を引き起こすことで知られています。「いつもと違うこと」「敵が見えないこと」「いつまで続くかわからないこと」「すでに長期化していること」、これらの要素は不安を引き起こし、大きなストレスになります。

当面は「コロナと共に生きる」ことが避けられない状況ですが、なるべく心穏やかに過ごせるよう、以下のことが参考になれば幸いです。

① 「もしも保護者が感染したら、子どもをどうするのか？」を考えてみましょう。

これからの危機管理として、もし保護者が感染した場合には、その子どもはどうすればよいかということを考えておくのが、とても大切だと思います。

入院するにしても、しなくてよい場合でも、今のように子どもの世話はできないことと思います。ひとり親家庭ではより深刻です。そのような時の子どもの世話について家族で話し合っ、親戚や信頼できる知人をお願いをするとか、関係機関に確認しておくなどするとよいでしょう。万が一のことを考えておくことで、漠然とした不安を小さくすることができるのではないかと思います。

② 保護者自身の心身のケアをしましょう

子どもに適切にかかわるためには、保護者の心身のケアがとても大切です。さまざまな不安があると思いますが、ちょっとだけとらえ方を変えるだけでも、気持ちが楽になります。

- ・「どの程度の自粛が必要？」→「必要な時に必要なだけ自粛する。過剰にならないようにしよう。」
- ・「感染が心配で仕事に行きたくない」→「自分の仕事は在宅でできる仕事ではないので、さらに予防を徹底しよう。」

というように、保護者の方が自分の「不安」に対処することで、子どもとも平常心で向き合いやすくなるかもしれません。

③ つらいことがあったら、行政などへの相談をしましょう。

コロナ禍の中、仕事を失ったり、収入が減った、環境に変化があった、というご家庭もあると思います。困ったこと、つらいことがあったら、家庭の中だけで抱えずに、行政の相談窓口などに是非相談してみてください。

④ 新型コロナウイルスに関する心のケアについてのおすすめサイト

ネットには情報があふれています。その情報が正しいのか、どの情報を信じればよいのか不安に思う方もいらっしゃると思います。心身のケアに関して信頼できるサイトを紹介します。

- ・国立成育医療研究センターこころの診療部「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
- ・筑波大学附属病院茨城県災害・地域精神医学研究センター「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する心のケアについて」
- ・日本ストレスマネジメント学会「新型コロナウイルスに負けるな！みんなでストレスマネジメント」
- ・日本小児科学会「新型コロナウイルス関連情報」
- ・日本臨床心理士会「新型コロナこころの健康相談電話」

