

カウンセラーだより

生徒のみなさんへ

ようやく朝晩涼しく、気持ちのよい季節になりました。

みなさん、いかがお過ごしですか？

秋の夜長に、ホットドリンクを飲みながら、ふ~っと一息♪

緊張した心と体をほぐせるように、意識的に自分がリラックスできる時間を持った、睡眠もたっぷりとれるといいですね。



【相談室について】

不安になる・イライラする・勉強のやる気が出ない・友だちとの距離を感じる・ちゃんとやれていない……。

新型コロナウイルス感染拡大の不安や、自粛生活の疲れから、だれもが心身の不調を感じやすくなっています。

はじめましての方も、どうぞ気軽にカウンセリングをご利用ください。じっくりとお話を聴かせてもらい、カウンセラーと一緒に考えます。

こんなことぐらいでいいのかな?と迷わされたなら、まずは一度お話に来てください。

秘密は守りますので安心してください。ご予約お待ちしています!

【予約方法について】

生徒のみなさんは、開室日の昼休み・放課後に相談ができます。場所は校舎1階、保健室となります。

開室日に相談室(または職員室)に行き、直接カウンセラーに「予約したいです」と申し込んでください。

または、担任の先生・特別支援コーディネーターの田中先生・野田先生、保健室の円道先生に「カウンセラーに相談したいです」と伝えて予約してください。

予約優先ですが、予約がなかった場合にはそのまま相談もできます。

【カウンセラー自己紹介】

スクールカウンセラー歴12年。神奈川県、千葉県、東京都の公立小中学校・教育支援センターにて、不登校相談などを多数うけてきました。高校1年女子の母です。自分の性格、友だち関係、親子関係、家族、部活動、恋愛、勉強受験など、なんでも気軽に相談にきてください。

臨床心理士・公認心理師 佐々木奈緒(ささきなお)



【開室日】 原則として 毎週木曜日 10:00~17:00

なんだか元気がでないなあ…。こんなときどうする？

① 規則正しい生活と運動をしましょう

たっぷり寝て、なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。なるべく体も動かしましょう。

② 毎日リラックスできる時間をとりましょう

コロナ禍では、知らず知らずのうちに交感神経が優位になり心身が緊張しています。

副交感神経が優位になるように、毎日心身をほぐしてあげる必要があります。

ウォーキング、縄跳びなどのリズム運動はセロトニンが分泌され、うつ予防にも◎。

ふ～っと大きく息を吐く、お風呂にゆっくり入る、筋弛緩法、ストレッチもおすすめ。

いつもよりも目標を低めに設定するなどして、がんばりすぎないように注意しましょう。



③ 家族や友だちと、つながる時間をもちましょう

テレビを見すぎないようにし、家族で雑談をしたり、カードゲームやボードゲームで遊んだりしましょう。

会えない友だちとは、家族に相談してメールや電話で話すようにしましょう。

気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも、信頼できる人とつながると楽になることがあります。

話す相手がないときは、**24時間子ども SOS ダイヤル 0120-0-78310**に電話してくださいね。

④ 気持ちがしんどくなったら、相談しましょう

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることがあるかもしれません、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ちつけばおさまることが多いです。

- ・甘えたくなる
- ・不安になる
- ・元気がでない
- ・悲しくなる
- ・イライラする
- ・けんかが増える
- ・今までできていたことができなくなる



長く続くときや心配なときは、家族や学校の先生など、信頼できる大人に

相談してみましょう。いつもと違うかも？と思う時ははやめに相談してみましょう。

スクールカウンセラー以外にも、LINE 相談や通話料無料の電話相談もありますのでご紹介します！

♥SNS いじめ相談@かながわ：月水金 18~21時 友だち登録すると、LINE で相談ができます

♥かながわ子ども家庭110番：月~土 9~20時 友だち登録すると、LINE で相談ができます

♥(神奈川県)24 時間子ども SOS ダイヤル：毎日 24 時間フリーダイヤル 0120-0-78310

♥(全国版)チャイルドライン：毎日16~21時フリーダイヤル 0120-99-7777

カウンセラーだより

保護者のみなさまへ

ようやく朝晩過ごしやすくなってきました。いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染拡大の不安や、自粛生活の疲れから、だれもが心身の不調を感じやすくなっています。
ときには、自分だけの趣味や息抜きの時間も意識的にもってみてください。
きっと笑顔になり、リフレッシュできると思います♪



【相談室と予約方法について】

「不安が強い」「イライラしている」「元気がない」「友達づきあいが心配」「学校に行きたがらない」「勉強をやらない」「落ち着きがない」「口ごたえが増えた」「子どものことじゃなくて私のことなんだけど」など、何か気になることがございましたら、どうぞお気軽にカウンセリングをご利用ください。ご予約お待ちしております。

*来所相談は予約制です。時間は約45分間です。

お申込みは、逗子中学校046-873-2056にお電話いただき、担任の先生、特別支援コーディネーターの田中先生・野田先生、または保健室の円道先生まで「スクールカウンセラー予約希望」とお伝え下さい。
事前にご予約のうえ、当日は相談室へ直接おこしください。場所は、校舎1階、保健室となります。

【カウンセラー自己紹介】

スクールカウンセラー歴12年。神奈川県、千葉県、東京都の公立小中学校・教育支援センターにて、不登校相談などを多数うけてきました。高校1年女子の母です。
思春期の子どもとの会話術や、子どもを元気にする家庭での話の聞き方についてなど、アドバイスさせていただきます。

臨床心理士・公認心理師 佐々木奈緒(ささきなお)



木

【開室日】原則として 毎週月曜日10:00~17:00

【ご案内】スクールカウンセラー以外にも、LINE相談・電話相談・情報サイトもありますのでご活用ください！

- ♡かながわ子ども家庭110番：月～土 9～20時 友だち登録すると、LINEで相談ができます
- ♡神奈川県こころの電話相談：平日 9～21時 フリーダイヤル 0120-821-606
- ♡逗子市教育研究相談センター：平日 9～16時 046-872-2898
- ♡国立成育医療研究センターこころの診療部 HP「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

コロナ禍の子育て、どうしたらいい？

○保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう

規則正しい生活、十分な睡眠、三食バランスのとれた食事、可能な範囲の運動を心がけましょう。

ご自身の心身の安定が第一です。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ちつかないと子どもも落ちつきませんが、周りの大人が落ちついていれば子どもも落ちつきます。

アルコールの飲みすぎやタバコの吸いすぎに注意しましょう。気持ちを落ちつけるため、気づかぬうちに取りすぎてしまう場合があります。

我慢できないときは、カウンセラーや心療内科、精神科など、専門機関に相談しましょう。

○親しい人とつながる時間をもち、孤立しないようにしましょう

家族や親せき友人などの親しい人に話をきいてもらうことで、不安や焦りを解消することができます。

不安をあおりがちなテレビを消して、家族との団らんや休息の時間にしましょう。

コンピューターゲームや動画視聴などの一人時間を増やさないようにしましょう。

家族と一緒に雑談、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や描画工作などを過ごす時間を作り、気分転換をしましょう。



○ご自身の心身の状態を把握するように気をつけましょう

コロナ禍では、大人もストレスを感じ、不安や怒り、時には気分が落ちこみやすくなっています。

気持ちの変化や体調の変化により、日常生活に支障が出る場合もあります。

しっかりと休養休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

もともと専門機関を利用している方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。



○子どものストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう

子どもに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・不安になる
- ・元気がでない
- ・悲しくなる
- ・イライラする
- ・けんかが増える
- ・今までできていたことが、できなくなる

子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要としています。今まで以上に時間をかけ接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。ぜひ、親子一緒に遊びやりラックスできる機会を作ってください。いつもよりも目標を低くし、子どもを大目にみてあげることが必要です。

多くの場合、このような心理的な反応は時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどの場合には、保健室の先生やスクールカウンセラーなどに相談してください。