



## カウンセラーだよ

入学・進級おめでとうございます。2020年度がスタートしました。

残念なことに、新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活にさまざまな影響をおよぼしています。突然の休校・外出自粛・運動不足・コミュニケーション不足…非日常にさらされ先の見とおせない状況により、大人も子どももストレスがたまりやすくなっています。

ぜひいつも以上に自分の心とからだに目をむけてほしいとおもいます。そこで、今回はストレスコーピングについて、国立成育医療研究センターこころの診療部ホームページ「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」から抜粋し、ご紹介したいとおもいます。

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

### 新型コロナウイルスに負けないために！ ～セルフケア編～

\*自分の気持ちに気付いて、その気持ち表現する

(つらい さびしい イライラレベル80くらいかなあ?)

\*自分にあったストレス対処法を見つける

(日記をつける 絵を描く おしゃべり よく寝る 深呼吸をする ストレッチなど)

\*できる範囲で他の人とのつながりを維持する

(友だち 先生 趣味の仲間 家族や親せき LINE メール 電話 SNS 手紙)

**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!**

**誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう!**

### スクールカウンセラー自己紹介 ～はじめまして～

今年度から逗子中学校にまいりました、**佐々木奈緒**ささきなおです。(臨床心理士 公認心理師)

原則毎週木曜日に、保健室となりの相談室にきています。休み時間・放課後に気軽に雑談・ひとやすみにきてください。保護者のみなさまのご相談もお受けしています。よろしくお願いたします。

趣味…音楽鑑賞・ガーデニング・スクラップブック・人と話すこと

苦手…パソコン・片付け・すばやく動くこと

ひとこと…学校のうら山でリスをみつけられて嬉しかったです♪虫もみてみたいです。

学校休業中の予約に関しましては、学校までご遠慮なくお問い合わせください。

逗子中学校 Tel 046-873-2056

2020. 4. 16 逗子中学校 相談室  
スクールカウンセラー 佐々木奈緒