


## スクールカウンセラーより

生徒のみなさんへ

休業中におけるメンタルヘルスについて 

スクールカウンセラーの小西です。今年度もよろしく申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染防止のための休業が続いていますが、体調を崩しているひとはいませんか。心のコンディションはどうですか。

会えない友だちと交流するためや情報を得るため、あるいは退屈な時間をつぶすため、ついテレビやネットに頼る時間が長くなっている人がいるかもしれません。そうしたメディアは、逆にストレスの原因になることもあります。工夫しながら上手に利用してくださいね。

行動の制限が続き、外出や友だちとの交流も自由にできない日が続くと、気持ちがつらくなり、イライラすることがあります。なんだか元気がでないなあ、何も楽しめないなあ、やる気が起きないなあと感じたら、それは心の不調のサインです。腹痛や頭痛など、身体の症状に表れる人もいます。

心の不調は、症状の出方は人によって様々です。多くの場合、時間とともに改善しますが、調子が悪いことに気が付いて、自分でいたわるのが大切ですよ。

生活の中で心の健康のために気をつけることを次ページにまとめました。気持ちが落ち込んでいる人は改善のために、まだ元気な人は予防のために、自分の生活をチェックしてみてくださいね。

臨時休業中にスクールカウンセラーに電話での相談ができます。(当日予約制)

ご相談できる日時が限られていますが、ご相談したい方はご利用くださいね。

「相談じゃないけど、誰かとちょっと話したい」という人でもいいですよ。お電話お待ちしております。

## ◎スクールカウンセラー 電話相談利用案内

<b>5 / 20 (水)</b>		当日受付のみ	<b>☎相談室直通 048-466-6313</b>		
予約受付	10:00～10:30 ※この時間以外には予約できません。				
相談時間	①11:00～11:30	②13:00～13:30	③14:00～14:30	④15:00～15:30	
利用対象者	朝霞第四中の生徒、および保護者				
相談担当	スクールカウンセラー 小西貴美子 (臨床心理士・公認心理師)				
<b>相談手順</b>					
1) 受付時間内に相談申込をする。(匿名でも構いません。申込者判別のため必ず氏名を伝えてください。)					
2) 予約した相談時間になったら、相談室直通電話番号へかける。					
<b>注意事項</b>					
・相談時間は 30 分間以内です。					
・相談料はかかりませんが、通話料金をご負担いただくことを予めご了承の上ご利用ください。					

(生徒向け)

朝霞市立朝霞第四中学校 さわやか相談室  
スクールカウンセラー 小西貴美子



\*\*\*\*\*

心を元気に過ごすため、次のことに気をつけて生活しましょう。

**①規則正しい生活を送っていますか？**  チェック

心の健康と身体の健康は密接な関係にあるんです。

早寝早起きが苦手だな…という人も、少しずつ生活リズムと整えていけるといいですね。

朝・昼・晩の三食も、決まった時間に食べられるのが理想的です。

**②適度な運動やリラックスできる時間を取っていますか？**  チェック

5月のさわやかな気候が続いています。散歩やジョギング（3密は注意して！）、家の中でストレッチやダンスなど、身体を動かすと気分もリフレッシュ！

好きなことに取り組むこともリラックスできますね。休業中を活かして、これまでやらなかったことにチャレンジしてみると、新しい自分と出会えるかも？！

**③ウイルスに関する情報を見て、気持ちがつらくなったことはありませんか？**  チェック

不安になると正しい情報を知りたくなってテレビやネットに頼りがちになりますが、見ていて気持ちが暗く、つらくなるようなら見ないようにしましょう。

**④家族や友だちと話す時間をもっていますか？**  チェック

気持ちがつらいときは、ひとりであるよりも信頼できる人と話すと楽になることがありますよ。会えない人とは電話やメールを使って、マナーを守った思いやりある交流を。お互いに励まし合えるといいですね。

**⑤どんなときだっていじめは絶対にダメです！**  チェック

新型コロナウイルスに関することはもちろん、それ以外のことも、いつだって、どんなときだっていじめはダメです。いま友だちと交流できるのは、主に携帯やスマホを使った方法だと思います。限られた場でのやり取りは、良くない感情がエスカレートする危険があることを忘れずに！心のブレーキ、大切です。

**⑥SNS上のチェーンメールや詐欺、デマの拡散など、トラブルも要注意！**  チェック

SNS上で起きるトラブルは、大きく拡散してニュースになることもあります。不審な内容、危険や不安を感じたら、信頼できる大人にできるだけ早く相談してくださいね。



(以上、埼玉県生徒指導課HPを参考に作成)

\*\*\*\*\*