


スクールカウンセラーより

保護者のみなさんへ

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。昨年度に引き続きよろしくお願いたします。

さて、新型コロナウイルス感染防止のための行動の制限が続いていますが、お子様や保護者のみなさんの心のコンディションはいかがでしょう。

感染者数の減少も見られ自粛の成果が感じられるものの、新型のウイルスとの闘いは先が見通しにくく、不安な日が続いていることと思います。正しい情報は安心につながりますが、テレビやネットの情報は量も内容も多く、逆にストレスを感じてしまうこともあるでしょう。

ストレスに関連した症状の出方は人によって様々ですが、多くの場合、時間とともに改善します。

お子様やご自身に症状が表れたとき戸惑うかもしれませんが、

・ストレス反応は誰にでもある **・症状の出方はそれぞれ** **・時間とともに改善**することを本人に伝え、『安心できること・安全であること』を心がけて見守ってください。

(但し、身体的問題や行動上の問題が顕著だったり、長期間続いたりして心配な場合は、医療受診や専門家への相談をしてください。)

次ページにメンタルヘルスに役立つ情報をまとめました。お役立ていただけたら幸いです。

また、臨時休業中にスクールカウンセラーに電話での相談もできます。(当日予約制)

相談時間が限られておりますが、何かご心配なことがございましたら、どうぞご利用ください。

◎スクールカウンセラー 電話相談利用案内

5/20(水)		当日受付のみ	☎相談室直通 048-466-6313	
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)			
相談手順				
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。				
注意事項				
・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。				



(保護者向け)

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

◆子どもに表れるストレスに伴う心理的な反応の例

悲しくなる / イライラする / 怒りっぽくなる / 甘えたいくなる /
おねしょをしてしまう / 心配な気持ちが強くなる /
元気が出ない / けんかが増える / 睡眠や食欲の乱れ など



お子様にこのような様子が見られたら、リラックスできるよう、接し方や生活を見直しなが
ら様子を見守りましょう。

身体的問題や行動上の問題が顕著だったり、長期間続いたりする場合は、かかりつけの医
師のほか、スクールカウンセラー、養護教諭、教員にご相談ください。

◆障害をお持ちのお子さんへの配慮について

障害や発達上の特性があるお子さんの中には、急な状況の変化に適切に対応できず混乱
された方がいらしたかもしれません。理解し安心できるまでに時間がかかるかもしれませ
んが、わかりやすく丁寧に、表やイラストなどの見てわかる方法を取り入れるのも理解を助
けます。

◆ご自身の心と身体のバランスは崩れていませんか？

子どもは周りの大人の反応を見て状況を判断します。保護者ご自身の心身の調子にも気
を配っていますか。これまでよりも気持ちや体調の波を強く感じたときは、休息をとり、必
要に応じて医療機関の受診もしてくださいね。

規則正しい生活や適度な運動はもちろんですが、趣味などで気分転換すると心のいい栄養
になります。親しい人と電話やメールで交流するのも、心の安定に良いですね。

◆アルコールや喫煙が増えていませんか？

気持ちが落ち着くからと、以前より量が増えていませんか？また市販の医薬品やサプリ
メントも過度に頼りすぎると危険です。心当たりのある方は、緊急的にスクールカウンセ
ラーも相談に応じますので、まずはご連絡ください。(※必要に応じて専門機関の受診をお勧
めすることもあります。)



(以上、埼玉県生徒指導課HPを参考に作成)
