

2月 3月 スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 高橋 勤子

【生徒のみなさまへ】

北海道臨床心理士会 教育領域委員会作成資料参照



不安になったときには！

一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
仲良しや大好きな人のことを思い出そう。
好きなゲームのキャラクターだっていいよ。
そして、周りの人に頼っていいんだよ。

不安を外に追い出すように、ゆ
っくり深呼吸をしてみよう。
10回続けてみて。

どんなことが不安かな？
大人に相談してみよう！
親に聞けない時は、
先生やスクールカウンセラー等にも
話してみよう

【保護者のみなさまへ】

急激なコロナ感染者の増加で、大人も子どもも、行動の制限などで心身の不調を訴えるケースが増えてきています。これは誰にでも起こりうる“非日常”という中での“正常”な心とからだの反応です。お子さんの様子で「眠れない」「イライラしている」「頭やおなか痛い、」などの変化に気を付け、怒りや不安を受け止めてあげてください。家庭でも、おたがいをいたわりあいながら過ごせるといいですね。

身近に感染者が出た場合、一番避けたいことは、だれか感染したのかを探す、感染者への個人攻撃をするなどです。今は、いつ、だれか感染してもおかしくない状況です。「もし自分が感染したら」と考えると感染した人たちがどんな気持ちになってきます。お互いの気持ちに気が付き、共感することができる、心のコロナ対策になるのではないのでしょうか。

相談室2月3月の予定（職員室か職員室前の相談室にいます。）

2月4日	13:00~17:00	(13:00~15:00 横瀬小学校)
18日	13:00~17:00	(13:00~15:00 生比奈小学校)
25日	13:00~17:00	
3月4日	13:00~17:00	(13:00~15:00 横瀬小学校)
11日	13:00~17:00	(13:00~15:00 生比奈小学校)

