

カウンセラーだよ！①



貝塚市立第二中学校
スクールカウンセラー
森本由美子

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、学校の臨時休業が続いていますが、ようやく分散登校が始まりましたね。でも、これからも感染の拡大には警戒を続けなくてはならず、自粛が求められていることに今も変わりありません。

今までとは違う毎日にとまどったり、困ったりしていませんか？今の生活は、私たちにいろいろなストレスを与えます。

そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の三つに影響を与えます。

■こんな症状はありませんか？

からだに影響

眠れない、だるい、頭痛、腹痛、食欲がない、すぐ疲れる、肩こり、めまい、ドキドキする、など

こころに影響

不安になる、怖くなる、落ち込む、やる気がなくなる、悲しくなる、孤独感、大げさに感じる、現実感がない、イライラする、など

行動に影響

外出するのが嫌になる、食べ過ぎる、ゲームの時間が増える、攻撃的になる、じっとしてられない、など



一つ一つのストレスはささいなことでも、それが重なると大きなストレスになります！

では、どうすればよいのでしょうか？

テレビやネットでも言われているように“手洗い”“人ごみを避ける”は重要です。ほかに、できることもあります。

コミュニケーション

家で家族と、電話で友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことは、学校や身近な人や、窓口に相談しよう！
(裏面参照)

リラックス

深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽を聴く・本を読む・絵を描くなどの自分の好きなことをしてみる、など。

生活を整える

睡眠、食事、運動など、いつも通りのペースを心がける。また、やりたかったことにチャレンジするのもいいね！



いままで経験したことがないことに会ったとき、あなたのからだの調子や気持ち、

行動がいつも通りではなくなることは、これは自然なことです。

☆学校のカウンセリングルームも、状況を見ながら再開していきます。

カウンセリングはプライバシーを守るために、どうしても部屋を閉め切らなければなりません。みなさんに安心してカウンセリングを受けてもらえるように、以下のことを行います。

- ①マスク着用。
- ②相談者、カウンセラーの、カウンセリング前後の手指消毒。
- ③1～2mの距離をあける。
- ④カウンセリング終了後は毎回、2方向からの換気、使用した椅子、テーブル、ドアノブ、その他備品の消毒（全て完了後に次の人が入室）。



その他、安全なカウンセリングのために必要と思われるものが出てきた場合は、追加します。

次のような相談窓口や動画サイトもありますので是非、活用してください。

<各種相談窓口>

- 厚生労働省 電話相談窓口 0120-565653 (フリーダイヤル)
受付時間：9：00～21：00 (土日・祝も実施)

- 大阪府 府民向け相談窓口 06-6944-8197 (FAX：06-6944-7579)
受付時間：9：00～18：00 (土日・祝も実施)

- 新型コロナ受診相談センター (帰国者・接触者相談センター)
06-7166-9911 (FAX：06-6944-7579) 受付時間：9：00～17：45 (土日・祝も実施)

- 『LINE 相談』大阪府教育センター
毎週月曜日 17：00～21：00 (受付は 20：30 まで)

- 『すこやか教育相談 24』電話：0120-0-78310(無料) 24 時間対応の電話相談窓口です。

- 『すこやか教育相談』大阪府教育センター
「すこやかホットライン」(子どもからの相談)
電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
「さわやかホットライン」(保護者からの相談)
電話：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
月曜日～金曜日 9：30～17：30(祝日・年末年始は休みです)
Eメール相談・FAX 相談(06-6607-9826)：24 時間窓口設置(但し回答は後日)

- 動画「子どものこころのサポート」1～3
セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンが作成した子どものための心理的応急処置に関する You Tube 動画です。
https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192