

カウンセラーだよ！①



貝塚市立東小学校
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

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

ひとつひと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”は重要じゅうようです。ほかに、できることもあります。

コミュニケーション

家で家族いえ かぞくと、電話でんわで友だちなどとおしゃべり。気になることきになることや困ったことこまは、学校がっこうや身近な人みぢかひとや、窓口まどぐちに相談そうだんしよう！（裏面参照うらめんさんしょう）

リラックス

深呼吸しんききゅうやストレッチ、あたたかいお茶ちやを飲むのむ、好きな音楽おんがくを聴くき・本ほんを読むよむ・絵えを描くかなどの自分の好きなことしぶんをしてみる、など。

生活を整える

睡眠すいみん、食事しょくじ、運動うんどうなど、いつも通りのペースおとを心がけるこころ。また、やりたかったことにチャレンジするのもいいね！



いままで経験けいけんしたことがないことことに出会ったときとき、あなたのからだの調子ちょうしや気持ちきもち、

行動こうどうがいつも通りどおではなくなること、これは自然しぜんなことことです。

☆学校がっこうのカウンセリングルームも、状況じょうきょうを見ながら再開さいかいしていきます。

カウンセリングはプライバシーまもを守るために、どうしても部屋へやを閉め切らなければなりません。みなさんに安心あんしん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マスク着用ちやくよう。

②相談者そうだんしゃ、カウンセラーの、カウンセリング前後ぜんごの手指消毒しゆししょうどく。

③1～2mの距離きょりをあけ、向かい合むあって座すわらない。

④可能な状況かのうじょうきょう（他の人ほかひとがいないなど）なら、カウンセリング中ちゆうも窓まどを開あける。

⑤カウンセリング終了後しゆうりょうごは毎回まいかい、2方向ほうこうからの換気かんき、イス、テーブル、ドアの取とり手て、その他の備品びひんの消毒しょうどく（全て完了後すべかんりょうごに次つぎの人が入室にゅうしつ）。



その他た、安全あんぜんなカウンセリングのために必要ひつようと思われることおちが出てきた場合では、追加ほあいします。

つぎ そうだんまどぐち どうが ぜ ひ かつよう
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。

○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

令和2年4月6日～令和3年3月29日の毎週月曜日(1月4日を除く)及び特設日(8月30日(日)、9月1日(火)、1月7日(木)、1月8日(金))

QRコードを読み込み、LINE アカウントを登録してください。



○『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 受付時間：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)は、24時間窓口設置(但し回答は後日)

○「^{しんがた}新型コロナ^{そうだんでんわ}こころの相談電話」

電話：^{でんわ}050 - 3628 - 5672

^{いっぼんしゃだんほうじんにほんりんしやうしんりしかい}一般社団法人日本臨床心理士会と^{いっぼんしゃだんほうじんにほんこうにんしんりしきやうかい}一般社団法人日本公認心理師協会の^{きやうどうじぎやう}共同事業のダイヤルです。
^{ふあん}不安な^{きもち}気持ちの^{たいしよほう}対処法や^こ子ども^{たいお}たちへの^{にちじやう}対応など、^{おつ}日常を^す落ち着いて^{ほうほう}過ごすための方法などについて、
^{そうだんしゃ}相談者と^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えることを^{めざ}目指しています。^{おほ}多くの^{そうだん}相談を受けるために、^{そうだんじかん}相談時間は^{ふんい}30分以内となっ
ています。

^{まかん}期間：^{きんきやうじたいせんげん}2020年4月20日から^{じほきやう}5月29日まで（^{まかんへんこう}緊急事態宣言の状況によっては期間変更あり）

^{げつやうび}月曜日～^{きんやうび}金曜日 ^{うけつけじかん}受付時間：^{およ}10:00～12:00及び19:00～21:00

○^{どうが}動画「^こ子どもの^{サポート}」1～3

^{さーぶ・ざ・ちるどれん・じゃぱん}セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンが^{さくせい}作成した^こ子どものための^{しんりてきおゆうじよちかん}心理的応急処置に関する^{どうが}You Tube動画
です。

https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192