

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。気になることきや困ったことこまは、学校がっこうや身近な人みぢかや、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じぶんをしてみる、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、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の距離きょりをあげ、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

^{いっぽんしゃだんほうじんにほんりんしょうしんりしかい}一般社団法人日本臨床心理士会と^{いっぽんしゃだんほうじんにほんこうにんしんりしきょうかい}一般社団法人日本公認心理師協会の^{きょうどうじぎょう}共同事業のダイヤルです。
^{ふあん きもち}不安な気持ちの^{たいしょほう}対処法や^こ子どもたちへの^{たいおう}対応など、^{にちじょう}日常生活を^{おつ}落ち着いて^す過ごすための^{ほうほう}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。^{おお}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^{さんい}30分以内となっ
ています。

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

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

○^{どうが}動画「^こ子どもの^{サポート}」1～3

^{さーブ・ザ・チルドレン・ジャパン}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^{しんりてきおうきゅうじよち}心理的応急処置に関する^{かん}You Tube^{どうが}動画
です。

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