

カウンセラーだよ！①



貝塚市立中央小学校
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、電話で友達などとおしゃべり。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も、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マスクの着用。
- ②相談者とカウンセラーの、カウンセリング前後の手指消毒。
- ③1～2mの距離をあげ、向かい合わずに座る。
- ④カウンセリング終了後は毎回、2方向からの換気、イス、テーブル、ドアの取っ手、その他の備品の消毒（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でてきた場合は、追加します。

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。

かくしゆ そうだんまどぐち
<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)

うけつけじかん どにち しゆく じつし
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)

うけつけじかん どにち しゆく じつし
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

れいわ 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 (令和2年8月30日 (日)、9月1日 (火)、令和3年1月7日 (木)、1月8日 (金))

よみて 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)

でんわ 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)

でんわ 電話：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

げつようび きんようび 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)は、24時間窓口設置(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