



# 相談室だより

令和2年5月8日

杉並区立東田中学校

スクールカウンセラー

饒波圭祐（のはけいすけ）



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、進級おめでとうございます。昨年度に引き続き、今年度も金曜日に勤務をします東田中学スクールカウンセラーの饒波（のは）です。どうぞよろしくお願ひします。

学校の休校が長引き、先行きが不安な中、お友達に会えない、思い切り身体を動かすことができない、いままで楽しかったはずのことがなかなか楽しめないといった苦しい思いやイライラを感じている子もいるでしょう。そこで簡単に実践できるストレス対処法についていくつか紹介されているものがあるので、ぜひ下記を参照してみてください。

## 【新型コロナウイルスと子どものストレスについて】

国立成育医療研究センターというところのホームページから参照することができます。インターネットで [ [www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html](http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html) ] と検索をかけてみてください。ストレス対処法について参考になるものが出てきますよ。

また、お家に一人でいて、何かに困っていても、どこに相談していいのかわからずにいる人はいませんか？そこで、各自治体の相談機関のほかにも、無料で相談できる相談機関があるのでいくつかをご紹介します。中には、お子さんだけでなく、保護者も利用可能なところもあるのでぜひ下記を参照してみてください。

## 【こども相談室】

一般社団法人東京公認心理師協会というところが運営しています。お電話（03-3868-3626 ※通話料金はかかります）で受け付けています。より詳しい情報は、インターネットにて [ [www.tsccp.jp/k\\_s/index.html](http://www.tsccp.jp/k_s/index.html) ] と検索してみてください。

## 【新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談】

厚生労働省のホームページより、SNS 心の相談について掲載があります。感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けています。より詳しい情報は、インターネットにて検索をしてみてください。

[ [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html) ]

## 【新型コロナこころの健康相談電話】

一般社団法人日本臨床心理士会と一般社団法人東京公認心理師協会というところが運営しています。2020年5月22日までの毎週月曜日～金曜日の間、お電話（050-3628-5672 ※通話料金はかかります）で受け付けています。より詳しい情報は、インターネットにて [ <http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708> ] と検索をかけてみてください。

一刻も早く、また皆さんと一緒に学校生活を送れることを心より望んでいます。