

2向陽中発第 号

令和2年5月1日

向陽中のみなさん、保護者の皆さまへ

スクールカウンセラー 丹野 満佐子

スクールカウンセラー便り

今年度、向陽中学校スクールカウンセラーの丹野満佐子（たんのまさこ）です。

この1年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

今、みなさんはどんな思いで毎日を過ごされていますか？

新型コロナウイルスの感染が世界で広がる中、少しも不安を感じないという人はいないでしょう。日々のストレス&不安と向き合うためのポイントをご紹介します。

- ①今回のようにいつもと違う出来事、ショックな事に出会った時、不安や恐れを感じるのは、人間の正常な反応。まずそのことを知っておくのは大事。
- ②コロナ関連の情報入手先、入手方法、時間等を制限し、自分のペースでチェック。
- ③「今できる事」「自分でコントロールできる事」にフォーカス。手洗いなど感染予防、外出を考え直すなどの行動選択、今日1日の過ごし方、学習の進め方など。
- ④人との関わりを絶たない。電話やチャット等で、一緒に孤立感を打ち破る。
- ⑤「ベストを尽くしている！」と、自分をねぎらう。「今やれる事をやっている。それは十分すごい事だ！」と、自分に優しくエールを。
- ⑥まわりの人たち、家族、友人、状況の中で、「感謝(有難いこと)！」を見つけ出して、言葉で表現する。不安↓から感謝↑へ、気持ちの風向きが変わります！
- ⑦どうしても体調不良、不安感が続く場合は、迷わず学校の先生やスクールカウンセラー、その他の専門家へ相談する。あなたは1人ではありません！

★1学期「相談室」開室予定日

(原則、毎週火曜日。生徒は昼休み or 放課後。保護者の方は、随時9時~17時)

5月12日(火)、19日(火)、26日(火)、

6月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)

7月7日(火)、14日(火)、21日(火)

*急な変更もあります

★休校が長引く場合は、上記日程にてスクールカウンセラーによる電話相談(5316-1281)を行います。少しでも気になる事があつたら、生徒のみなさんも保護者の皆さまも、どうぞ気軽にお電話ください。

相談室直通電話：03-5316-1281