

## 令和2年度 相談室だより②

令和2年5月14日  
杉並区立大宮中学校  
スクールカウンセラー秋山

### ✉ 大宮中の皆さんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの秋山です。

緊急事態宣言が延長され、自粛期間が長く続いています。うまくストレス解消しながら過ごしていますか？  
何事も「自分のペースで無理なく」がポイントです。でも“早寝早起き”や“ゲームの時間を守る”など生活リズムに関わることは「いつも通り」を心がけましょう。



ストレスの感じ方は人によって違います。家にずっといることが辛い人もいれば、学校再開することが心配な人もいるかもしれませんね。元気でいれば何よりですが、元気がない時はひとりで抱え込まずに信頼できる人に相談してみましょう。気もちがうまくまとめられない時は、「イライラレベルが80」など数字で表してみてもいいですね。



大宮中相談室は 5月26日(火) 9時~17時 に電話相談を行います。

👉心配事がある人、話したいことがある人、はお電話ください。

直接相談室に電話(5377-8627)するか、学校に電話(3313-2161)して予約してください。

※スクールカウンセラーが不在中や相談中は電話に出られないことがあります。

大宮中相談室にある箱庭です👉  
さらさら心地よい砂に  
自由にミニチュアを並べて  
自分だけの作品を作って癒されよう♪  
学校が再開したら  
是非体験しにきてくださいね！



専用の箱は細川先生に作っていただきました☆



## 保護者の皆さんへ

「相談できる」ことは大切なセルフケア能力の一つです。不安な気持ちを話したがる時は（無理に聞き出す必要はありません。）、どんな感情であっても自由に表現させ、無理のない範囲で話を聞いてあげてください。共感が難しい場合も「そんな風に思うのね。」など受け止めたことを伝えるだけでも安心感につながります。SOS をうまく出せないお子さんの場合は身体症状（頭痛や不眠など）や行動の変化（甘えや反抗など）としてストレス反応が出る場合もあります。そのような場合は、お子さんが“何をしたいのか”という欲求がわかりにいため対応に困ると思いますが、“子どもも困っている”と捉え、落ち着いた言動で接することをこころがけてください。

参考：「家庭で過ごす期間の子どものストレスとその反応－保護者・教職員向け－」（本田恵子 早稲田大学教育学部）

👉 大人が落ち着いた言動をお手本として見せることが子どもの安心感につながります

同様にゲームの使い方に関しても、大人がお手本を見せ（〇時以降はスマホをリビングに置く、など）「家族みんなでルールを守ろう」という姿勢がとても大事です😊 とはいえ現実には難しいものです…。行き詰まりそうな時は無理をせずに、周囲の人や専門機関に相談をしてください。  
大宮中相談室は5月26日（火）に電話相談を受け付けております。



### ◆大宮中 電話相談

日時：5月26日（火） 9時～17時

電話：相談室に直接電話（03-5377-8627）するか、学校（03-3313-2161）にお電話ください。

※直通電話はスクールカウンセラー不在時や相談対応中では出られないことがあります。

### ◆新型コロナこころの健康相談電話（日本臨床心理士会および日本公認心理師協会）

電話：050-3628-5672

期間：2020年4月20日～5月29日まで

（緊急事態宣言の状況によっては期間変更あり）

期日：毎週月曜日～金曜日

時間：午前10時～12時及び午後7時～9時

### ◆一般社団法人東京公認心理師協会 こども相談室

電話：03-3868-3626

曜日：火、水、金、土、日（月、木を除く毎日）

時間：午前10時～12時、午後1時～4時