

## 令和2年度 相談室だより①

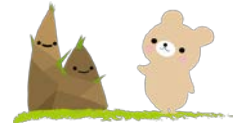
令和2年5月1日

大宮中のみなさんへ



こんにちは、スクールカウンセラーの秋山です。

1年生ははじめまして！ 2、3年生はお久しぶりです。



自粛生活が長く続いています。普段通りの生活が送ることができず、不安やイライラを抱えている方も多いのではないのでしょうか。また、これまで全力で頑張ってきたことや楽しみにしてきたことが中止・延期となり、落ち込んでいる方もいるかと思います。

外で体を動かすこともままならないような状況では、そのような心の状態になるのは当然のことです。不安や緊張をやわらげるためには、太陽の光を浴びる、ネットの情報を見すぎない、ストレッチや深呼吸で体をほぐす(=心もほぐれる)、などはとても大切です。

また“おうちアウトドア”なども流行っているようですが、私もできるだけいつもの生活に“非日常”を取り入れて前向きに過ごせるように心がけています。例えばハンズからハンバーガーを作ってみたり、行ってみたい国の料理を作ってみたり…。食べてばかりいるので、〇年前に購入した某ブートキャンプへの再入隊も検討しています。

とにかく健康第一！一緒にこの自粛期間を乗り切りましょう！5月以降の大宮中相談室の開室日は後日お知らせしますが、皆さんに会える日を楽しみにしています。

### 保護者の方へ

自宅で過ごす時間が増えたことで、健康面・学習面や家族間での心配事などを抱えているご家庭もあるかと思います。そんな時は無理をせずに、周囲の信頼できる人や相談機関に相談してみてください。

相談先やストレスマネジメントに役立つようなサイトをご紹介します。

また、大宮中相談室の開室日については、後日お知らせします。

◆新型コロナこころの健康相談電話

実施：日本臨床心理士会および日本公認心理師協会

期間：2020年4月20日～5月6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（連休中5月4日～6日は、実施します）

時間：午前10時～12時及び午後7時～9時

電話：050-3628-5672

◆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

---

○「がんばっているみんなへ大切なおねがい」「お子様と暮らしている皆様へ」

[https://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=1](https://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=1)

日本小児科学会・日本子ども虐待防止学会・日本子ども虐待医学会

○「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

国立成育医療研究センター

○「コミュニティの危機とこころのケア」新型コロナウイルス対応に関する情報

<https://www.ajcp.info/heart311/>

日本心理臨床学会

○「発達のアンバランスさをもった子どもを支える休校期間のこころがまえ」

<http://gdr.org/category/whats-new/>

減災と男女共同参画研修推進センター

○早稲田大学（トピック：コロナストレスに対応する）

<https://www.waseda.jp/top/news/69061>