

とあるカウンセラーのひとり言 No.2

みな
皆さん、こんにちは！
スクールカウンセラーの今倉です。

しんがた
新型コロナウィルスの影響により、長
あいだ がっこう やす
い間、学校がお休みになっていましたね。
みな
皆さんは、どのような自粛生活を過ごして
いましたか？

がっこう
学校がようやく始まり、友達や先生にも
あ 会えたことで、喜 びのあまり羽目を外し
たくなる気持ちも出てくるかもしれません
ね。

しかし、まだまだ油断が出来ない状 況 です。手洗いうがいは欠かさない、遊
ばしよ ばしょ じたく ちか とど ぶ場所 は自宅の近くに留めるなど、自分 じぶん で き 出来ることを心 がけていきましょう
♪



コラム 「ストレスを少しでも減らすコツ」

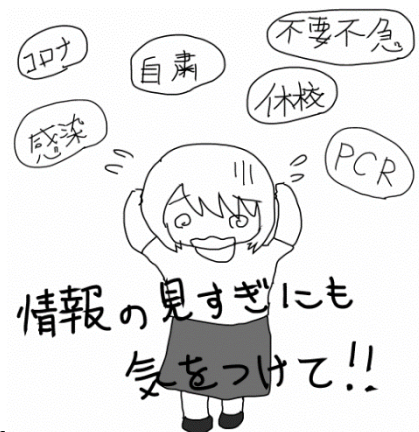
しんがた
新型コロナウィルスの影響により、ずっと家にい
ないといけないうことで、イライラやしんどい気持ち
を抱えていることと思います。

こういったストレスがかかる状態が続くと、身体
も心 も不安定になってしまいます。そこで、今日を
の 乗り切るためのコツをお伝えできたらと思います。

- 1, よく眠って、よく食べる。
- 2, 散歩をするなど、適度に運動をして、リラックスする。
- 3, 家族や友達と話す時間を作る。(友達とは電話でもメールでもOK!)
- 4, 新型コロナウィルスの情報を見過ぎない。(もちろん情報は大事ですが、あまり見過ぎると気が滅入るかも……。気分が落ち込んできたな、と思ったら、一旦情報から離れてみるのも一つですよ！)

ほか
他にも、色んな方法があります。

これを機会に、自分 じぶん にあったストレス解消法を、探してみてくださいね♪



☆相談室の利用の仕方☆

みなさんの悩みや不安と一緒に考える場所として、相談室があります。

一方で、悩みはないけどスクールカウンセラーと話してみたい！
相談室ってどんなところか気になる！といった人でも、気軽に行ける場所でもあります♪

お友達と一緒にでもOKなので、まずは今倉か担任・保健室の先生に、声をかけてください♪

***相談室の場所：保健室**

***スクールカウンセラーがいる時間帯：9時～16時45分**

***予約の仕方：今倉か、担任・保健室の先生に、直接声をかけてください。**
「いつ」「何人で行くか」も教えてくれると嬉しいです♪

今倉が学校に来る日にちについては、この通信か、教室に貼られている年間スケジュールを確認してくださいね♪

今倉の次の来校日(基本的に火曜日に来ています)

6月 … 16日

7月 … 7日

※予定ですので、都合により来校日が変更・増減する場合がございます。

保護者の皆様へ

今年度から、川口小学校のスクールカウンセラーとして勤務させていただくことになりました、今倉 茜(いまくら あかね)と申します。

現在も新型コロナウイルスの影響が続く中、保護者の皆様におかれましては、様々な不安を抱えながら、日々をお過ごしのことと思います。

スクールカウンセラーは、お子様についてお困りのことや、迷っていることに関してはもちろんの事、ご自身の事など、様々な事に関してのご相談をお受けし、保護者の皆様とともに解決に向けて尽力させていただきます。

今年度は、月に1～2回、火曜日に来させていただきます。まだまだ若輩者ではございますが、少しでも保護者の皆様のお役に立てるよう、力を尽くしたいと思います。

お気軽にご相談くださいますよう、よろしくお願いいたします。