



令和2年度 6-7 月

相談室だより

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 沼田 幸恵

こんにちは。スクールカウンセラー（SC）の沼田です。

突然の3か月の臨時休校が明け、6月から学校が再開して約1か月です。5月の分散登校を経ての再開でしたが、皆さん、調子はいかがでしょう。少しずつ、学校生活のペースをつかめてきて慣れてきているでしょうか。そのペースをつかむ、慣れるために、意識的にも、あるいはあまり自分では意識していないところでも頑張っていて、疲れが徐々にたまってきているのではないかと思います。

通常とは異なる形での新学期の始まり方に加え、「with コロナ」の生活で気を配る必要があり、普段とは異なるストレスもあるかと思います。このような場合に、普段とは異なる不調が生じることはおかしいことではありません。大変な状況になんとか対応しようと、からだもこころも頑張っているところです。頑張りをずっと続けていると疲れてしまうのも当然ですね。ほどよく、適度に休憩しながら、ということが大切になります。

~~~~~以下のようなことはありませんか~~~~~

生活リズム： ☐朝起きるのがつらい ☐寝つきが悪い、よく眠れない

☐食欲があまりない、ご飯がおいしいと感じない、あるいは食欲がありすぎる

からだ：☐頭痛や腹痛などがある ☐からだのだるい、あるいは重い感じ

気持ち：☐感染への不安 いつまでWithコロナが続くのかな？ この先どうなるのかな？

☐なんとなく疲れた、疲れが取れない

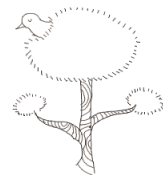
☐気持ちが落ち込んで意欲がわからない

☐なんとなくそわそわして落ち着かない、集中できない

☐むしゃくしゃしている、イライラしやすい

☐時には人や物にあたってしまった、自分を傷つけてしまった

☐普通にやっているように見える皆についていけない感じや焦り



これらで辛くなっているはいませんか。一生懸命に頑張ってきている証拠でもあり、気づかないうちに疲れがたまっているのかもしれません。

まずは適度に休んでほしいと思います。睡眠をよくとり、ゆっくりと過ごす時間をとるようにしてみてください。ほっとリラックスするための自分なりの工夫もあるのではないかと思います。疲れてエネルギーが少なくなっているときは、休んでエネルギーを回復させることが大切です。

そして、自分なりの頑張りを自分で認めてあげてほしいと思います。感染防止の工夫をしながら

の毎日の生活の中で、様々な頑張り（がまん）をしてきていますよね。休校中から学校再開後のこれ  
までの中で、自分なりに頑張ってきていることを改めて振り返ってみて、できれば書き出してみて、  
意識化してみてほしいなと思います。そしてそれらを大事にして、“よくやってきてるよね、頑張っ  
てきてるね”と自分で自分をほめてあげてほしいなと思います。

また、上記の状態等でつらい場合や心配な場合は、一人で抱えすぎず、信頼できる人に相談してみ  
てほしいと思います。友達同士でもいいですし、できれば大人に相談してほしいと思います。お家の  
人や、学校の先生、さらに学校には MS や SC もいます。SC は下記の木曜日に来ていますので、話  
してみたい人はそれを先生に伝えてみてくださいね。

誰もが、こころやからだをしなやかに回復させていく力（レジリエンス resilience）をもっていま  
すし、自分らしい生を創造していく力をもっています。SC も皆さんを応援しています。

### \*リラックスのための 10 秒呼吸法

椅子に座っていい姿勢、背中はやさしく、お腹はゆったり。

まずは息を吐いてから、

1, 2, 3, で鼻から息を吸い、

4, でいったん止めて、

5, 6, 7, 8, 9, 10 で 口から息を吐く。 これを数分繰り返します。

### ・相談の予約について

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくは下記の担当の先生までお願いします。

面談場所は、職員室の奥にある「応接室」となります。

#### 〈教育相談担当〉

- ・鈴木 千香子先生
- ・大橋 祐美先生
- ・長谷 絵美先生

#### ○スクールカウンセラーの来校日

- ・7月13日（月）
- ・8月27日（木）
- ・9月23日（水）

### ・保護者の皆様へ

保護者の方もご相談いただけます。お子さんについての心配なこと、家庭内での気になる様子  
や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。

相談ご希望の方は、学校まで電話にて連絡をお願いいたします。

学校Tel 028（673）1815

※時間帯は8:30～16:30の間でご相談ください。

