

# ハートフル

スクールカウンセラー  
阿部 友音

お子様のご入学、ご進級、おめでとうございます。スクールカウンセラー（以下、SCという）の阿部 友音 と申します。どうぞよろしくお願いいたします。今月は9日、16日、30日に勤務します。



## 突然の出来事

3月3日から突然の休校が始まり、さあ、再開だあとよろこんだ矢先に、引き続き休校となり、先が見えなくなってしまいました。これまで経験したことのない長期の休校に戸惑われる日々だと思います。お子さんの様子はいかがでしょうか。

同じ出来事でも、起きた出来事をどうとらえるかは、人によって異なると思います。特にお子さんの場合は、性格や環境、発達段階でかなり反応は様々だと思います。

## ストレス対処法

このような先が見えにくい状況に、大人も子供も程度に差はあれ、不安やストレス、恐怖、怒りを感じるのはとても自然な反応です。

- 信頼できる人と話すことが役立ちます。
- 自宅で過ごさなければならぬ時、健康的な生活習慣（食事、睡眠、運動、人との社会的なつながり）を維持しましょう。
- 事実をちゃんと把握しましょう。正しい情報と知識などを持つと、適切な対処行動をとることが出来ます。
- 不安を煽るようなメディアに触れる時間を減らして、心配や焦りを減らしましょう。
- 自分が過去に困難を乗り越えられた時のことを思い出すと、感情をコントロールするのに役に立ちます。

状況はすぐに思うようにならないかもしれませんが、ちょっとした工夫で気持ちを落ち着かせて過ごすことが出来ればと思います。

## ご相談の方

毎週 **木曜日** 8:15~16:45 の勤務です。不安や悩み、困ったこと、心配なことなど、一人で悩まず、気楽に相談してください。

## 保護者

**相談ご希望の方は、以下のいずれかの方法で、予約をお願いします。**

- 担任の先生を通して予約する。
- 副校長先生を通して予約する。
- 来校してSCに直接予約する。
- 電話でSCに予約する。（学校は共用電話ですが、SCまでは匿名でお繋ぎすることも可能です。）
- 教育相談室の電話で SC に直接予約する。042-541-6718
- 校長前のふれあいポストを通して予約を依頼する。（連絡先を記載 → SCから返信します。）
- 特別支援教室専門員（高根朋子）を通して予約する。

## 児童

- ちょっとお話ししたいとき  
⇒ 中休みやお昼休みなど、直接、相談室を訪ねる。
- ゆっくりお話ししたいとき  
⇒ 予約をして相談する。
  - SCに直接声をかける。
  - 担任や養護の先生などをお願いする。