

相談室便り

昭島市清泉中学校
スクールカウンセラー
花田 直子
2020年4月10日

残念ながら、休校に伴い4月中の相談室はお休みとなっています。



清泉中学校のみなさん、ご入学、進級おめでとうございます。相談室を担当するスクールカウンセラーの花田直子（はなだなおこ）と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

相談室はみなさんの学校生活を応援するサポーターです。「特に相談することはないけど」という場合でも、学校が再開したらぜひ、気軽に昼休みや放課後など相談室をのぞきにきてみてください。

□保護者の皆さまへ□

スクールカウンセラーは生徒本人だけではなく、保護者の方からのご相談も広くお受けしています。お子さまのことで、何か気になられることなどありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。一年間、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

※相談室の利用方法などについて、くわしくは5月以降、学校の再開後に改めてお伝えします。

ストレス対処について

コロナウイルス感染症の流行に伴う長期的休校、外出自粛など、私たちの生活にはいろいろな変化が起きています。そのため、自分でも気が付かないうちに心とからだにストレスをためているかもしてません。そこで、ここでは八王子市のホームページに載っているストレス対処例の一部をご紹介します。

心の疲れを軽減する方法

- *テレビやインターネットなどの情報から離れる時間を作りましょう
- *気分転換に家族（親戚など）や友人に電話で連絡をしてみましょう
- *眠れない、気持ちが落ち着かないときは、だれかに相談しましょう

からだの疲れを軽減する方法

- *バランスの良い食事を心がけましょう
- *十分な睡眠をとることを心がけましょう
- *ちょっとからだを動かしましょう

八王子市ホームページより

5月以降にみなさんとお会いするのを楽しみにしています。それまで心も体もお元気ですね！！

