

相談室だより

5月

思いもかけない新学期を迎えることとなった皆さん、お家でどのような毎日を過ごしていますか。スクールカウンセラーの、水谷直美です。新入生の皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

慣れない学習スタイル、直接の対面がないまま知ることになった新しい担任やクラスメートのことなど、新鮮な気持ちとともにたくさんの不安を抱えている人もいるのではないかと思います。相談室でお話できないのは残念なことです。今日は、ここで、ストレスについて一緒に考えてみたいと思います。

ストレスは…

- 頭痛や肩こりなどの身体的症状
- イライラ、憂うつ感などの精神的な症状
- ミスが増える、身のまわりにかまわなくなるなどの行動の変化など、さまざまな形で表れます。



そして、このような時期ですから、ストレスが全くないとは考えにくいです。

こんな工夫はできますか？

- できるだけ、通常的生活スケジュールを守りましょう。(睡眠、食事、学習、好きなこと)
- 安全に気を付けて身体を動かしましょう。(楽しい動画なども利用して)
- この感染症に対する正確な情報を得ましょう。(デマに惑わされないで)
- 家族との会話を増やしましょう。(楽しい時間になりますように)



それでも解決できない場面に直面した時は、次のような相談機関を利用することも良いのでは、と思います。信頼できる相談機関を利用してくださいね。

みやぎ SNS 相談

「面談や電話では相談しにくい。」「先生や親には相談できない。」など、悩みはあるけど相談できない人が、気軽に相談できるよう、公立小・中・高等学校・特別支援学校高等部及び高等学園の児童生徒を対象に、LINE を活用した相談窓口を開設しています。

<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/788111.pdf>

【 保護者の皆さまへ 】



社会全体の緊張が続く中、感染予防に留意しながらの毎日の生活は、大人にとっても大変です。また、お仕事の变化や、遠方のご家族へのご心配などもありかもしれません。

普段は学校にいる思春期のお子さんとの生活は、時には感情的なぶつかり合いも生じるのでは、とも思います。

ご家族皆さんの気持ちが少し和らぐために、可能であれば…



- 「普段通り」に近い生活は心身の健康を増進します
- ご家庭内で、感染予防に対する情報を話し合い、お互いの不安感を少しでも減らせると良いと思います。気持ち、感情を言葉にし、受け止めてもらえる体験は大切です。
- なんとか時間を作り、ティータイムなどを工夫してお子様とゆっくり会話を楽しんでください。小さい頃の思い出、これからの希望など、明るい話題もきっとあります。

…いえいえ、いつも以上に忙しくなりそれはムリ。という場合には…

ぜひ、家の仕事を手伝ってもらってください。

そして、感謝の気持ちもたくさん言葉にして伝えてください。



子どもも大人も辛い体験が続いています。

どうぞ、皆さまご自身の心身のケアを大切になさってください。

そして、長くて短い子育ての年月の中で、

この時期が辛くても貴重な思い出の日々となりますように。

学校再開後は、保護者の皆さまからのご相談もいただいております。どうぞご利用ください。



相談室

スクールカウンセラー 水谷 直美

(臨床心理士・公認心理師)