相談室から

1学期の相談日　（水、木曜日）10：15～16：15　**直通 Tel.932-3722**

5月7、20、21、27、28、/6月3、4、10、11、17、24、25

7月1、2、8、9、15、16　（_は芝SC）　**子育て講座は6/24と7/16**

R.2　5月　発行者：行健中学校スクールカウンセラー　芝　文彦　藤島尚子

今年度スクールカウンセラーとして勤務している、芝(しば)　文彦(ふみひこ)、藤島尚子(ふじしましょうこ)です。行健中学校の職員として、**「心の健康」**に関することを担当します。昨年度末から続く終わりの見えない緊急事態に、皆さんも、緊張と不安、それに伴う疲れが募っている事と思います。こうした「負の感情」は水が溜まるように心に溜まり、ある日突然、容量を超えてあふれたりします。まじめな人ほど「心が弱いのはいけない」などと考えがちですが、このコロナの問題に限らず、「誰かと話す」ことで「水路」を作り、流してやることも必要なのです。「相談するほどでもないし・・・」とか「ちょっと面倒」などとも思うでしょうね。でも、他人と話すことで感情が言語化されると、不安の原因がはっきり見えてきて、対処の方法がわかったりするものです。

心の問題は学問と違い、正解はありませんが、「話す」ことを通して皆さんが自分自身で問題を解決することを目標としています。どうぞ気軽にカウンセラー室を利用してください。（当面は、現状に合わせ、短い時間で、工夫して対応します。）

★どんなことが相談できるか

学校生活や家庭生活全般、学習上の悩みや進路のこと、性格のこと、健康面のこと、リラックス法、雑談なども。

★相談時間はどのぐらい？

30分～40分ぐらいです。（50分を超えることはありません。）

★相談申し込み方法は？

担任の先生、保健室の先生に申し出てください。（保護者の方には、相談室直通の専用電話での相談にも対応しています。Tell.024-932-3722　）

保護者の皆様へのお知らせ

今年度の取り組みとして、新たに「子育て講座」を毎月1回開催します。原則、カウンセラー勤務最終週の水曜日か木曜日、15：00頃の予定です。1学期は2回実施します。日頃疑問に思っていること、心配なことなど、特に話題を限定せず、遠慮なく話し合える場にしたいと計画しました。雑談以上、相談未満、というところです。毎回、芝、藤島の二人で対応いたします

コロナウイルスに負けない体と心のために

① 怖さの正体は

自分が罹患するかもしれない、他人に移すかもしれない、逃げ場がない、の3つと言えます。怖いのは当たり前です。ため息や、悲観的な言葉が出てしまうのは悪いことではありません。強い心でいる必要はないのです。

②ウイルスに負けない体でいるために

免疫機能を高めるために、体内時計が重要な役割を果たします。体内時計は免疫反応だけでなく、睡眠、消化を支配します。難しいことではなく、朝は決まった時間に起き、朝の光を浴びる、夜は決まった時間に寝る、という規則正しい生活が体を守る近道なのです。

③ 精神の安定のために

コロナウイルス関係のニュースやSNSを見続けると、ネガティブな世界観に支配されてしまうので、情報を得る程度にしましょう。また、家族が一緒にいる時間が長くなるとストレスが溜まるので、意識して距離を置く、そして、こんな時だからこそ自分の趣味を楽しんでいいと思います。