

宮城県工業高等学校カウンセラー便り第1号 (令和2年4月発行)

# はあと・かふえ

スクールカウンセラー(臨床心理士、公認心理師) たきさわしんや 滝沢晋也

みなさん、こんにちは。そして、1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今年度もスクールカウンセラーとして勤務することになりました滝沢です。1年間どうぞよろしくお祈いします。

さて、新型コロナウイルスの影響により、家庭で過ごす時間が多くなっていて、みなさんにとってもいつもと違う春を迎えていることかと思ひます。いつもと違う生活は、知らず知らずのうちにストレスがかかるものです。そうしたストレスは心や体の変化として現れます。例えば、いつもよりもイライラしやすかったり、テンションが高くなったり、何もしたくなかったり、不注意が増えたり、食べ過ぎたり(食欲がわかなくなったり)、眠れなかったり(寝すぎたり)します。

こうした変化は、誰にでも起こり得る自然な反応です。そして、学校が再開するなどして普段の生活に少しずつ戻っていく中で、ほとんどの場合は落ち着いていくものですので、安心して過ごしてください。それでも不安だなあ、という人は、お家の人や先生、スクールカウンセラーなどに相談してください。24時間相談できるダイヤルもありますので、必要な時には使ってみてください。

また、自分なりのリラックス方法を見つけておくとう良いと思ひます。例えば、深呼吸やストレッチ、好きな音楽や写真、本などを楽しむ、など、出来ることの中から見つけてみましょう。今回のことに限らず、テストや部活の試合、就職活動など、緊張したり、不安になったりした時に、きっとみなさんの助けになるはずです。それに、学校が始まったら、スクールカウンセラーとお話することも出来ます。

休み明け、またみなさんと会えることを楽しみにしています。



## 休み中に相談可能な学校以外の窓口(一例)

宮城県総合教育センター りんくる・みやぎ (どちらも親・子対象)

子供の相談ダイヤル 022-784-3568 (平日9時~16時)

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 (24時間いつでも)

宮城県教育委員会で行っているSNSを活用した相談もあります。

(「みやぎSNS相談」で検索、相談日時指定有り)

## カウンセリングについて

みなさんは“カウンセリング”と聞くとどういったものを想像するでしょうか？「何か問題がある人が行くところ」とか、「弱い人が行くところ」等々、このようなイメージをもっている人が多いかもしれません。

学校での“カウンセリング”は必ずしも「大変な問題や悩みを抱えている人」だけが利用するものではありません。例えば、「ちょっと話を聴いてほしい」、「自分のことをもっと知りたい」、そして「親や友だち関係で悩んでいる」、「進路や就職、恋愛で悩んでいる」といった高校生活を送っていく上での「ちょっとした心配、悩み」をカウンセラーと一緒に考えていくことです。何か気になることがある時には一人で抱え込まずにカウンセリングを利用してもらえたらと思います。



### カウンセラー相談日

4月／20日(月)  
5月／11日(月)、20日(水)  
6月／3日(水)、17日(水)、29日(月)  
7月／8日(水)、22日(水)  
8月／19日(水)  
9月／2日(水)、9日(水)、23日(水)  
10月／7日(水)、21日(水)  
11月／4日(水)、20日(金)  
12月／4日(金)、16日(水)  
1月／13日(水)、27日(水)  
2月／3日(水)、12日(金)  
3月／3日(水)、24日(水)

### カウンセリングの申し込み方法

- ① 教育相談部の先生を通して予約する。
- ② 担任の先生や部活動顧問、養護教諭など、お話ししやすい先生を通して予約する。
- ③ 相談日当日カウンセラーに直接予約する。

**場所は2階の教育相談室2で、時間は**

**10:30～17:00になります。**

※新型コロナウイルスの影響を考慮して電話(学校:022-221-5656)での相談も可能です。

### 保護者の皆様へ

はじめに、新型コロナウイルスの影響により、まだまだ世の中が落ち着かない中、お子様への日々のサポートに感謝いたします。先述の通り、普段と違う生活の中では大人も子どもも心身に様々な変化が起こることがあります。まずは、いつも通り丁寧に、穏やかに関わっていただき、普段と様子が違う場合や話をしたそうにしている場合は、ぜひ時間をとって話を聞いていただければと思います。心身の状態は一人ひとり違って当然です。「みんな頑張っているのだから」と無理に励ますよりは、辛抱強く日々を過ごしていることを労っていただければと思います。

また、学校でのカウンセリングは保護者の皆様と一緒にお子様の心の成長・発達を支えていく場と考えております。お子様のことで気になったこと、不安なことがございましたら、ささいなことでも構いませんので、どうぞ活用ください(まずは学校までお電話ください)。