



スクールカウンセラー(SC)便り

増位中学校 SC 竹内 智子

今年度も増位中(増位小)のスクールカウンセラーとして配置されました竹内智子です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、遅くなりましたが、児童・生徒の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。この度、臨時休業が延長になり、急な状況で不安な毎日を過ごされているかもしれませんね。ほとんどお家の中の生活で感染予防のためいろんなことが制限されていますから、お家の方も、児童・生徒の皆さんもストレスを抱え、しんどくなっているかもしれません。

学校の先生方も、先が見えない中で毎日皆さんのために、様々な対応を考えてくれています。そして、スクールカウンセラーも、皆さんの不安やつらい思いが少しでも軽くなれば…という思いでお便りを発信しています。

今年も、些細なことで構いませんので一緒に考えたいと思います。気持ちをきいてもらえれば少しスッキリしますよ。今年もお気軽にご利用下さいね。

児童・生徒の皆さんへ いやな気持ちや不安はためずに誰かに話してみましよう。毎日1つは楽しいことを考えるようにして下さいね。

保護者の方へ 「お子さんにどんな気持ちでも伝えていい」ということを伝えましよう。お絵描きやお風呂に入りながら、リラックスして気持ちをきいてみて下さい。

☆ 相談日時、予約の取り方など

1 **相談場所** 増位中学校 北館 1階 カウンセリングルーム(相談室)
(増位小での相談もあります)

2 **相談日 原則** 水曜日 10:30~4:30 (一回20分から50分)

多少前後することができますので予約の時にお問い合わせください

変更になっている場合もありますので予約の時にご確認ください。

1学期の相談日

□の日は増位小の相談もあります。

5月	13・20・27
6月	3・□10・17・24
7月	1・□8・15
(9月)	(2・9・16・30) ←2学期

3 **SC 臨床心理士・公認心理師** 竹内 智子

4 **予約方法** 増位中学校 224-9110 SC相談日のみ 直通電話 282-6740
増位小学校 284-0746 (相談中は出られません)

※ 担任や養護教諭を通じてご予約いただくか、各学校までお電話ください。

※ 感染症予防のため直通電話による電話相談についても予約できます。



☆新型コロナウイルス感染症に立ち向かうために、みんなが自分のできる感染予防をしています。新型コロナウイルス感染症が突然やってきて、今までと違う生活をしなくてはならなくなり、みんなの気持ちや体に、次のような反応が生じることがあります。

- ♪ ささいなことで怒ってしまう
- ♪ 不安になる
- ♪ ぼんやりする
- ♪ 食欲がなくなる
- ♪ 眠れない
- ♪ 今まで楽しかったことを楽しめない など



あなたは、どうですか？

そのほか、どんなことがありますか？

もしも、これらの反応が生じたとしても、時間がたつと元に戻ることが多いです。突然の出来事から自分の心を守るために誰にでも起こる自然な反応なのです。

☆ 心に元気がないときは、心のことが分からなくなることもあります。

そんなときは…「体の感覚」を使ってリラックスしましょう！

体の感覚を使ってリラックスしよう！

♪ 声だしため息

声を出して大きなため息をすると、息をたくさんはくことができるよ！

☆ため息をしたら、どんな感じでしたか？じっくりとあじわおう。



♪ 足のウラを感じてみよう

- ① 両足のウラをしっかりと床につけてみよう。親ゆび・人さしゆび…小ゆびは床についていますか？足のウラ全体で床（大地）を感じよう。
- ② おしりの穴をかる～くキュットしめよう。
- ③ 腰から下（下半身）の感じをそのままじっくり感じてみよう
- ④ 両肩にキュットと力を入れて上にもち上げて…いっきにぶら～んと力をぬきます。うではぶらぶら～っと力がぬけていますか？
- ⑤ あごはすこし引いて、目を軽く閉じましょう。
- ⑥ そのまま、下半身が地球の重力にグイグイひっぱられるイメージをしてみよう！

