

スクールカウンセラー便り Vol.1



一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
二年・三年生のみなさん、ご進級おめでとうございます！

昨年度3月初めの休校が、新年度に入って一旦解除されましたが、再び休校になってしまいました。しかし、桜の花はいつも通り新年度の皆様に祝っています。

今年度も大枝中学校に、スクールカウンセラー（SC）として勤務することになりました、

よろしくお願いします

内藤みちよ

です。

昨年度までと同様、原則、毎週木曜日（9時～17時）に来校します。
(休校中は、変則的来校になりますので、担任の先生にご確認下さい)

さて、現在ご承知の通り、日本だけでなく、世界中で新型コロナウイルス(COVID19)が猛威を振るい感染拡大が深刻になっています。

学校がふつうにあったときは、早く週末にならないかな～、長期休暇にならないかな～って思ったりしましたよね？

でも、昨年度の卒業式の時、3年生の代表生徒さんが、『「ふつうの時間」は3月の始めまでは当たり前のようにあるんだ、「まだ時間がある」と思っていた。けれど突然、休校になって「時間の大切さ」がよく分かった』とメッセージで話されていました。

これは、9年前の東北大震災を体験した中学生達が、卒業文集に書かれたことと共通するものでした。

「今」の時間をどう生きるか、こんな非常時だからこそ考えてみるのも大事かもしれませんね！

とはいえ、毎日、自宅待機や活動自粛で、ストレスが溜まってきてませんか？
そんなあなたに、SCから情報提供があります！

★^{しんがた}新型コロナウイルス^{かくだい}拡大のストレスをのいきるために★



^{かな}悲しみや、^{きも}こわい気持ち、^{いか}怒りや^{こんらん}混乱、^{かん}ストレスを感じることはふつうのことです。

^{しんらい}信頼できる人と^{はなし}話をするのは役に立ちます。^{いえ}家で^{かぞく}家族といっしょにすごしたり、^{とも}友だちと^{でんわ}電話やメールで^{てきど}適度に^{れんらく}連絡をとるのも良いでしょう。

^{いえ}家にいなければならないときは、^{しょくじ}ほどよい食事や^{すいみん}睡眠、^{うんどう}運動をしましょう。



^{ただ}正しい^{じょうほう}情報を知ろう。情報があると^{てきせつ}適切な^{こうどう}行動を決めることができます。^{がっこう}学校や^{こうてき}公的な^{ほけん}保健センターなど、^{しんらい}信頼できるところからの^{りよう}情報を利用しましょう。

^{しんぱい}心配が^{おお}大きくならないように、あなたも^{かぞく}家族もテレビやネットで^{ふあん}不安をあおるような^{じょうほう}情報^みを見る^{じかん}時間を^{すく}少なくしましょう。

