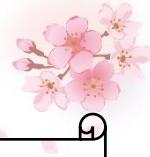


大枝中学校のみなさまへ

令和2年(2020)4月

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を祝っています。

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、
内藤みちよ よろしくお願いします
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！

とはいって、毎日、自宅待機や活動自粛で、ストレスが溜まっていませんか？

そんなあなたに、SCから情報提供があります！

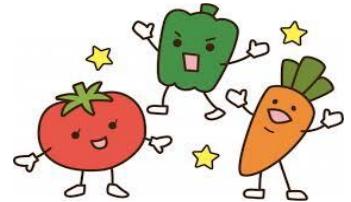
★新型コロナウイルス拡大のストレスをのりきるために★



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

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

いえ 家にいなければならぬときは、ほどよい食事や睡眠、運動をしましょう。



ただ じょうほう し 正しい情報を知ろう。情報があると適切な行動を決めることができます。学校や公的な保健センターなど、信頼できるところからの情報を利用しましょう。

心配が大きくならないように、あなたも家族もテレビやネットで不安をあおるような情報を見る時間を少なくしましょう。

