



2020. 5. 12  
南成瀬中学校  
スクールカウンセラー  
小幡美和子  
吉田まつ子

みなさん、こんにちは。そして、1年生のみなさん、はじめまして。  
スクールカウンセラーの小幡美和子（おばたみわこ）と吉田まつ子（よしだまつこ）です。  
今年度から南成瀬中のスクールカウンセラーは2人体制になりました。  
どうぞよろしくお願ひいたします。



さて、今年度は新型コロナウイルスの流行により、学校が休校になるという異例の事態で幕を開けました。例年であれば、新しい学年になり新しい仲間と勉強や部活にあわただしい学校生活を送っていることと思います。

緊急事態宣言が出されてから1か月余り、学校が休校になってからは2か月以上が経過しました。このような状況が長期化すると見通しの立たない現状にイライラしたり、不安を感じたりしてストレスフルな状態になってしまいます。皆さん、体調はどうですか？エネルギーが発散できずに心身のバランスを崩しているということはないでしょうか？イライラしたり、夜眠れなかったり、食事が進まなくなったりしていませんか？毎日テレビから流れてくる新型コロナウイルスのニュース、先の見えない状況に気持ちがふさいでしまうこともあるかもしれません。このような反応は、人間が強く、長くストレスにさらされたときにおこる、いわば当たり前の反応で、一時的なものです。

少しおかしいなと感じたら、一人で抱えてしまわず、誰かとその不安な気持ちを共有するようにしましょう。友達にも自由に会うことができないかもしれませんが、電話やSNSなども上手に利用すればとても有益です。ただし、このような非常事態に乗じて様々な商法が出てきています。使用には十分に気を付けてくださいね。

また、体も状況に反応して緊張しています。ゆっくり深呼吸をしたり、ストレッチをしたりすることで緩めていけるとよいと思います。人が集まる場所への外出は控えてほしいですが、人が少ない時間に、家の周りを歩いたり、体を動かしたりすることも気持ちを緩めるのに役に立ちます。その時もぜひマスクは忘れないでくださいね。

カウンセリングルームの使い方や開室情報などにつきましては休校が解除され、皆さんが学校に登校できるようになった時に改めてご紹介したいと思っています。

新型コロナウイルスの流行が一日も早く収束することを願っています。そのうえでまた皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

## 電話相談のお知らせ

カウンセリングルームでは、休校中電話でのご相談を受け付けることにいたしました。保護者の皆様からのご相談もお受けします。  
受付日時は下記の通りです。

【担当】	小幡	5月14日（木）	21日（木）	28日（木）
	吉田	5月18日（月）	25日（月）	29日（金）

【時間】 10:00～16:00

【電話番号】 相談室直通 042-729-8437

