

スクールカウンセラーだよ!



令和2年7月
館林第二中学校
スクールカウンセラー
佐伯 幸子



館林二中の皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの佐伯です。

学校の再開、嬉しいです。学校の再開は嬉しいけれど、まだまだ心配なこともたくさんあると思います。身体がしんどくなることもあるかもしれません。想像以上に大きなストレスが皆さんにかかっています。自分自身の心の状態に気づくことがとても大切になってきます。元気がでないや食欲がない、眠れない、集中できないなど少しでも疲れたなと感じることがあったら相談してください。皆さんの様子を少しでも知れたら嬉しいです。何がストレスになっているか、何か改善できる方法はないか一緒に考えましょう。自分だけがと思い悩まないでください。そして、相談する人を弱い人間とは思わないでください。気軽に話してくださいね。



～ココロと身体をチェックリスト～



| 1. 1週間調子をチェックしましょう | ない | 少しそう | そう | とてもそう |
|--------------------------|----|------|----|-------|
| 1 なかなか眠れない、朝起きるのがつらいと感じる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 何となく不安になったり悲しいと感じたりする | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 食欲が前よりない、あるいは極端に増えた | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 集中することができにくいと感じる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 自分は人に迷惑をかけていると感じる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 楽しいと感じることが少なくなった | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪い | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 むしゃくしゃしたり、かっとなったりする | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 前よりも疲れやすい | 0 | 1 | 2 | 3 |

不調が続くときは一人で抱え込まないで必ず誰かに相談しましょう！

スクールカウンセラーが 学校に来る日

7月1日 8日 15日



〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話しできます。



保護者の皆様へ

長い休校から学校再開へ…保護者の皆様には本当に大きな負担がかかっていたと思います。そして、まだまだ感染リスク等心配なこともたくさんあります。そんな中での日常に多くのストレスから身体や心への影響があるかもしれません。ストレスの影響には個人差がありますが、うまくストレス発散をして息抜きをする必要があります。心の中のを吐き出すことも大切です。子どもも長い休校からの再開という変化に対応する必要があり、ストレスは大きいです。お子様の様子に何か気づかれることがありましたら教えてください。保護者の皆さん自身の心身のためにも相談室をお気軽にご利用ください。心はとてもデリケートです。早いケアが大切です。思っている以上に頑張りすぎてしまっているかもしれません。一息ついて、今の自分の頑張りを労ってくださいね。この苦難と一緒に乗り越えられればと思います。

館林第二中学校 ☎72-4074