

相談室だより



令和2年5月
館林市立第三中学校

昨年度末から新型コロナウイルスの影響で、思いがけない休校が続いています。部活動もできず、授業も受けられない日が続き、これからどうなるかと心配な日々を過ごされているのではないのでしょうか。改めて、平穏に過ごせる毎日がとても貴重なものだと感じかれます。

この先どうなるのかと、不安な気持ちもあるとは思いますが、学校が再開されたときに元気に登校できることを心から願っています。

スクールカウンセラー・相談員 自己紹介

佐藤 光代（さとう みつよ）スクールカウンセラー

今年もよろしくお願いします！！

第三中学校にお世話になって5年目になりました。今年も金曜日に勤務します。

自分のなかに、モヤモヤとした感覚があるとき、気持ちを言葉にしてみるだけで心が軽くなることがあります。そんなときは一緒にお話をしませんか？

電話や面接での相談を通して、充実した中学校生活を過ごしていただけるようにサポートしていきます。

保護者のみなさまの子育てやお子さまの学校生活における悩みも一緒に考えていきたいと思っております。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

岩崎 果奈子（いわさき かなこ）相談員

第三中学校2年目になりました、相談員の岩崎です。子どもたちが楽しい学校生活が送れるようサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

毎日9：15～15：00まで勤務しています。

〈生徒のみなさんへ〉

相談室の場所は裏校舎1階、イングリッシュルームの東隣にあります。気軽に相談に来て下さい。

スクールカウンセラー佐藤先生の5月・6月の相談日

5月22日 6月5・12・26日
金曜日 10：00～16：15
相談室電話番号 72-4317

何か気になること、心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。面談ご希望の際は予約が必要です。緊急の場合も、空きがあれば対応いたしますのでご連絡ください。



〈生徒のみなさんへ〉

新型コロナウイルスについて、連日メディアでは大量の情報が流されています。学校も感染防止のための休校が長引き、健康面、学習面や生活面での心配が普段以上にあるのではないのでしょうか。

心の健康を保つために



- ① よい体調を維持できるように努めましょう。
→十分な睡眠、三食バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。
- ② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。
→無責任な噂話、SNSなどに振り回されないようにしましょう。
→不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らして、家族団らんや休息の時間としましょう。
- ③ 家族、親戚、友人など親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。
- ④ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。
- ⑤ 気持ちを落ち着けるために病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう。
- ⑥ 自分自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。
→このような状態で、ストレスを感じ、不安や怒り、気分が落ち込むことは自然なことです。ただ、このような状態が強く出て心配な場合は休息をとるなど、自身をいたわる行動をしましょう。

〔 相談窓口 〕

○子ども相談室（館林教育委員会） 電話 0276-73-4152
月～金曜日（祝日・年末年始・学校閉庁期間中は休み）
9：00～12：00 13：00～17：00
メール相談 seishonen@city.tatebayashi.gunma.jp



○24時間子供SOSダイヤル 電話 0120-0-78310
★保護者の方も、相談できます

○子ども教育・子育て相談 電話 0270-26-9200
月～金曜日 9：00～17：00
第2・4土曜日 9：00～17：00