

# スクールカウンセラーたより

令和4年6月24日  
スクールカウンセラー 三宅 舞



今年度、坂中学校でスクールカウンセラーをしております三宅 舞です。  
コロナウイルスの影響で、まだまだ不安や緊張が続いていますが、みなさんのこころとからだの様子はどのようなのでしょうか。それに加えて、新緑の季節が終わり、梅雨の時期に入り気持ちが少し前向きになれませんが私はちょっとしたことで楽しみを感じたり、人と話をする事で気持ちを維持したりしています。みなさんはどんな方法で自分のこころとからだを守っていますか？また災害からもうすぐ4年が経とうとしています。緊張からの疲れやこの時期に災害を思い出して不安になったり、さまざまな要因が重なりあってこころとからだのサインがでたりする場合があります。無理にどうにかしようと焦らず、自分にとってどんなことが「ほっ」とできるのか考えてみてくださいね。  
今回は、こころとからだのサインと対処についてお話ししたいと思います。

## ○こころとからだのサインにはさまざまあります

こころの反応	からだの反応	行動の反応
<ul style="list-style-type: none"><li>・イライラする</li><li>・急にさみしく・悲しくなる</li><li>・やる気がでない</li><li>・気持ちが上がったたり下がったりする</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・眠れない</li><li>・なかなか寝付けない</li><li>・食欲が増す</li><li>・お腹が痛い・頭が痛い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・誰かと居ないと不安になる</li><li>・人の言動が気になる</li><li>・登校しようと思っても億劫になる</li><li>・人と関わることが面倒くさい</li></ul>

※ このような反応がでることは、決して驚くようなことはありません。ストレスが続いて負担になると出てくる普通の反応です。

これ以外でも、「いつもの自分と何か違うな」と感じる事があれば気軽にカウンセラー室に寄ってくださいね。

## ○回復するための対処

- ・安心できる雰囲気や場所を確保する。
- ・食事・睡眠・運動などの生活リズムを崩さない。
- ・不安や心配なことを信頼できる人に話をしてみる。
- ・「みんなも頑張っているから頑張ろう」と無理に思わない。

## 保護者の皆様へ

お子様に関してご心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。ご相談の内容は秘密厳守いたします。

### 一來談方法

予約制となっていますので、希望日時をご連絡ください。

坂中学校 (082) 885-0004 (窓口: 教頭先生, 平畝先生, 金本先生)

※来談される際は、感染予防のためマスクの着用・検温をして来校していただきますようご協力お願いいたします。

## スクールカウンセラー勤務日

7月	5日・12日(午後のみ)・19日・
8月	2日(午前のみ)
9月	6日・13日(午後のみ)・20日

相談時間 : 9:30 ~ 16:00

