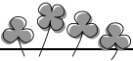


スクールカウンセラーだより



令和2年度1学期① 久米田中学校スクールカウンセラー

広瀬結美子(臨床心理士・公認心理師)

く め だ ちゅうがっこう ほ ご し ゃ み な さ ま
久米田中学校のみなさん、保護者の皆様、はじめまして。

ほんねんど ひろせ
本年度からスクールカウンセラーとして「こころのケア」をする広瀬です。

ねが
どうぞよろしく願いいたします。

ひとりぼっちで悩んでいたり、「誰にどう相談
したらいいだろう」と迷う時、
スクールカウンセラーはあなたの味方です。

みんなが全員で楽しく安全にすごせるよう、
一緒に考えていきましょう。

いじめ・中傷・暴力を許さない仲間作りを
していきましょう！



スクールカウンセラーの来校日は木曜日です 2階(職員室の上) 心の教室

カウンセリングは、生徒だけでなく保護者の方々も
利用できます。先生に相談申し込み、もしくは直接にス
クールカウンセラーに申し込んでもかまいません。

こころの辛さや苦しさは目に見えません。子ども達の
心身の健やかな成長を支えるために、心理学でのお手伝
いは役立ちます。待っていますよ。

※相談内容の秘密は守られます。

新型コロナウイルス感染症の

流行はこころにも影響を与えて

いるかもしれません

いつもと違うことが起きたら

あたり前と思っていたことが「そうではないんだ」と気づくと、心配になるのは当然のことです。

- ◎ **安全** 感染症対策にトライ “NO！3密(密閉、密集、密接)”、手洗い、うがい、消毒

「自分ならこれくらいはできるよ。」(自己効力感)⇒不安があってもできることがある！

- ◎ 自分の気持ちはどうかな？こころの中をふりかえてみよう(内省)。

「いつもと違う」不安やストレスがひどくなると、こんなことが起きるかも…。

頭痛、腹痛、イライラ、眠りが浅い、食欲不振、より子どもっぽい行動…

⇒ **安心** 周りの大人は、子ども達が安心してできるように、落ち着けるように、見守ってください。

- ◎ 相手の気持ちも聞いてみよう(共感)。「どう思う？」「どういうことで？」

- ◎ お互いの気持ちを大事にして、少しずつ譲りあおう。「なるほど」「そうなんや」

⇒自分ばかり、相手ばかりではなく、両方を尊重し調整できる(人間関係の基本)。