

スクールカウンセラーだより

令和3年9月 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)

みんなで気をつけること

コロナ感染症の3つの顔

新型コロナウイルス感染症拡大が気になる毎日です。
自分自身が感染しないように。

もし身近に感染した人がいてもその人を非難しないように。

3つの感染症から
自分や大切な人を守ろう

久米田中の生徒ならきっとできますよ♡

身体の感染症(発熱, 咳) ⇒ 体力が弱まる

心の感染症(不安) ⇒ 自分を支える力が弱まる

社会的感染症(偏見, 差別, いじめ)

⇒ 人とのつながりが弱まる

スクールカウンセラーの来校日

木曜日 11:00~17:00

2階 カウンセリング・ルーム

「カウンセリング、行きたいです」と先生に言って申し込みをしてください。直接、スクールカウンセラーに声をかけてもいいですよ。

※相談内容の秘密は守られます。

コロナ対策の基本

マスク着用, 手洗い, うがい, 3密を避ける

(密閉⇒空気を入れ替える, 密集⇒狭いところに集まらない, 密接⇒友達とひっつかない)

●●●不安になったときは●●●

どんなことで不安になったかな?

自分の心にたずねてみよう。

おなかを温めてみよう。

クッションや好きなぬいぐるみを、ギュッと抱きしめて。

コロナの情報ばかり見ていないかな?いつものペースや楽しい活動を忘れていま

仲良しや大好きな人, 場所のことを思い出そう。

周りの大人に不安な気持ちを教えてあげて。

不安を体の外に追い出そう! ゆっくり深呼吸。1~4で吸って, 残り5~10まで吐いて。