

生徒の皆さんへ

スクールカウンセラー便り

令和2年5月11日

清瀬高等学校スクールカウンセラー 日比野朱美



清瀬高校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの日比野です。思いもよらない事態のなかで新年度はスタートしました。今までに経験したことがない環境の変化に戸惑ったり、いらいらしたり落ち着かない気持ちで日々を過ごしている人や、先が見えない状況が長引く生活でいろいろなストレスを抱えている人も多いかと思います。

最近の自分自身の心とからだをチェックしてみましょう。

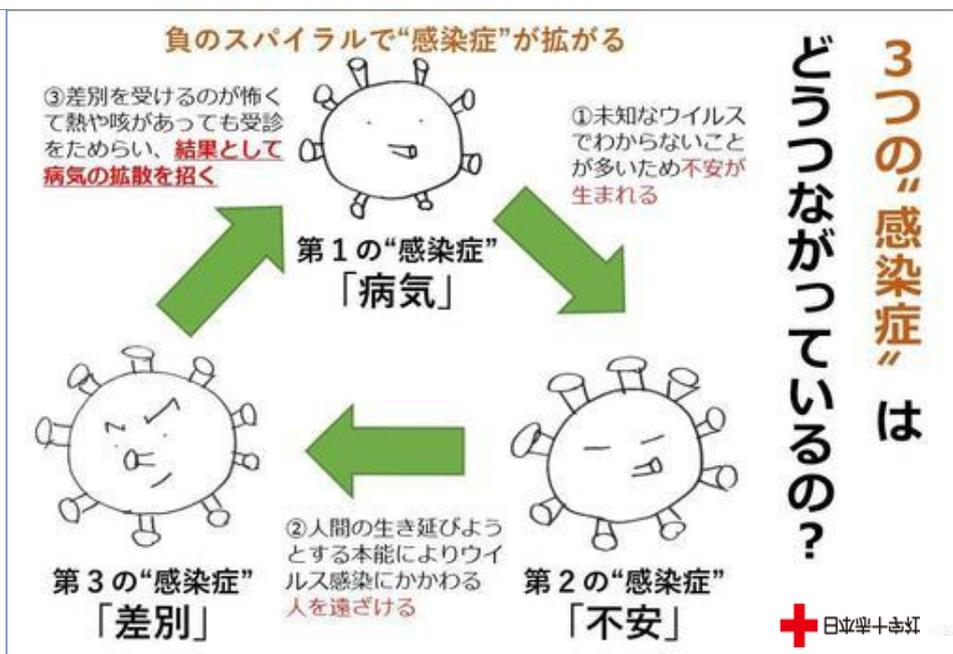
- 眠れない、何度も目が覚める、寝過ぎ、怖い夢を見る
- 食欲がない（食べすぎ）、体重が減った（増えた）
- からだの不調が続く（頭痛、腹痛、倦怠感など）
- 急に悲しくなったり、怖くなったりする
- 人と関わるのが億劫で孤立がちだ
- 自分の興味関心（好きなこと）が楽しめなくなった
- 集中できない
- 憂うつな気分だ
- 急にいらいらする、興奮しやすくなる

このような大変な状況で起こる心とからだの「いつもと違った」変化はあたりまえの反応で

心配なこと、不安に感じることも、もやもやしていることなどを、誰かに話すだけでも、気持ちが軽くなったり、整理できたりします。

新型コロナウイルス感染症の3つの顔を知って感染への負のスパイラルを断ち切りましょう。

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながることで



第1の“感染症” **病気**（感染者と接触、風邪症状、重症化、肺炎）を防ぐ

→徹底した衛生行動『手洗い・咳エチケット・人混みを避ける』

第2の“感染症” **不安と恐れ**にふりまわされないための3つの力⇒

気づく力⇒自分のところにサーチライトを当ててみる

- ・立ち止まってひと息入れる（深呼吸、お茶を飲むなど）
- ・今の状況を整理する、自分自身を観察してみる（考え方、気持ち、行動など）

聴く力☐いつもの自分と違うところはないか？普段と変わらず続けられることはあるか？

- ・ウイルス関係の悪い情報ばかりに目が向いていないか？
- ・趣味の時間や親しい人との交流が減っていないか？生活習慣が乱れてないか？

自分を支える力☐自分の安全や健康のために必要なことを自ら選ぶ



- ・ウイルスに関する情報に振り回されないように距離を置く時間を作る
- ・規則正しい生活をする
- ・今、自分ができていることを認める
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる
- ・安心できる相手とつながる（直接会えないのでLINE、メールなども活用）
- ・リラックスできること、気分転換になることをやる（ゲームの時間を決めるなど）

第3の“感染症” **嫌悪・偏見・差別**を防ぐ

→『確かな正しい情報を集める、SNSなどで誹謗中傷はやめる』

Covid-19 子どもサポートチーム(代表：秋富慎慎司・富永良喜)心のサポート授業、及び静岡大学小林朋子研究室レジリン制作委員会「レジリン通信より」引用及び修正

☞休校期間中でも学校での電話相談はできます。「話したい」「聞いてもらいたい」と思ったら一人で悩まないで、ぜひ電話してください。登校のうえ面談も可能です。登校する場合は保護者の了解を得て事前に学校に連絡してください。

【5月の相談日】

5月 18日（月）・25日（月）・26日（火）

時間 9：30～15：00

電話 042-0492-3500

（カウンセリングルームにつないでもらってください）



☞家族や先生には話にくい、知らない人に話すほうが楽と感じる人は下記の相談機関を参考にしてください。

●電話相談

- ・24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310（夜間休日含む24時間対応）
- ・児童相談所全国共通ダイヤル：189（夜間休日含む24時間対応）
- ・よりそいホットライン：0120-279-338（24時間対応 誰でも利用可 通話料無料）

●SNS相談

- ・こころのほっとチャット (<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>)
- ・チャイルドライン：0120-99-7777（18才まで 16：00～21：00 通話料無料）チャット相談（木・金） <https://childline.or.jp/chat>