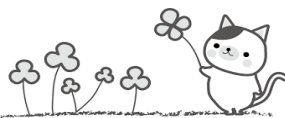


スクールカウンセラー便り



国分寺高校の生徒のみなさん、はじめまして！スクールカウンセラー（SC）の石井です。今年度から国分寺高校の担当となりました。どうぞよろしくお願いします。SCはみなさんの高校生活を全力で応援します。今年度は感染症の影響により、いつもと違う形での学校生活のスタートとなりました。勉強、部活など思い通りにならない中、みなさんも変化に適応しようと戸惑いながらもがんばっていることと思います。

「いつもと違って気持ちが落ち着かない」「家での過ごし方で困っている」等どんな内容でもかまいません。気軽にSCに相談にきてくださいね。一緒にどうしたら良いか考えましょう。みなさんにお会いできることを楽しみにしています。

《SC自己紹介》 石井 麗衣（いしい れい）公認心理師・臨床心理士
精神科、小学校や中学校のSC、大学の学生相談室で働いてきました。高校生の頃は合唱部に入っていました。好きなことは楽器を弾くこと、旅行、サッカー観戦など。

【来校日】基本的に、毎週木曜日 8:50~17:20に学校にいます。（長期休みは除く）

【相談室の場所】保健室の隣です。

【予約の取り方】先生（担任、養護教諭など誰でも構いません）を通して予約を取ってください。SCに直接頼むこともできます。

保護者の方の相談も受け付けております。お子様のことで心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。 学校電話：042-323-3371

《SC来校日》

5月	8 (金)	14 (木)	21 (木)	28 (木)
6月	4 (木)	11 (木)	25 (木)	
7月	2 (木)	9 (木)	16 (木)	22 (水)
8月	6 (木)	27 (木)		

※ 今後、休校措置の延長などがあった場合には変更することがあります。

感染症流行時の心と身体について

学校に通えない、ふだん通りの生活ができない、見通しが立たないことはみなさんにとって大きなストレスになります。非常時に不安、怒り、焦り、イライラ、悲しみなど感情が不安定になったり、身体がひどく疲れたりすることは、普通の反応ですから心配し過ぎないで大丈夫です。こんな時にストレスを軽減させ、安心して自分の勉強や課題に向き合えるための3つのポイントをご紹介します。

- ① **セルフケア**・・・まずは自分のケアをしましょう。思っている以上に身体は緊張して疲れています。いつもより長めに睡眠をとる、栄養のある美味しい食事をとる、ゆっくり湯船に入る、呼吸法やストレッチ、軽いダンス、ヨガ、マインドフルネスをやってみる（ネット上に動画がたくさんあります）人との距離を十分に保って、広い公園などを散歩する、窓を開けて外の空気を吸ってみるなど。好きな動画を見る、音楽を聞く、日記をつける、絵を描く、物を作るなどクリエイティブな活動も助けになるでしょう。
- ② **つながり続ける**・・・ふだんから親しい家族や友達とつながり続けてください。会えなくても電話やメール SNSなどで連絡を取り合う。声を聞くだけでホッとします。可能であれば、家族と一緒に料理、食事をしたり、ゲーム、パズルを一緒にするなど。
- ③ **話すこと、相談すること**・・・家族、友達、先生など自分の信頼できる人に話してみましょう。聞いてもらえただけで気持ちが整理できることがあります。先生やSCにも相談できますので困ったら学校に連絡してみましょう。また、電話やメール、オンラインで相談できる外部の専門相談機関を利用することもできます。