

キャンパスカウンセラーだより

令和2年5月発行

兵庫県立宝塚東高等学校 キャンパスカウンセラー

臨床心理士/公認心理師 大崎香扶里

宝塚東高等学校のみなさん、こんにちは！キャンパスカウンセラーの大崎香扶里（おおさきかほり）です。昨年度に引き続き、今年度も宝塚東高等学校に来校しますので、よろしくお願いします！

さて、新しい学年が始まった！と思ったら、コロナウイルスで再び臨時休校になり、さらに5月末まで休校が延長されました。自分のペースで過ごせている人もいると思いますが、家にいる時間が長くてあきてしまったり、これからどうなるのだろうと不安になったり、友達に会いたい、いつものように過ごしたい、とストレスがある人もいるかもしれませんね。

今は、自分とまわりの人の健康を守るため、なるべく家で過ごす生活となっています。テレビや先生から聞いていることと同じかもしれませんが、臨時休校中は次のことを心がけましょう。

☆心の健康のために心がけてほしいこと

- ① 規則正しい生活をしましょう。
 - ・普段登校している時と同じ時間に起きて、出かけなくても身支度しましょう。
 - ・三食食べてしっかり栄養をとりましょう。
 - ・勉強や運動、趣味の時間など、スケジュールを決めて、時間を意識して生活しましょう。
- ② 体を動かす時間を作りましょう。
 - ・家の中ではラジオ体操やストレッチ、筋トレ、ダンスなど。料理や掃除も意外と手や体を使うのでおすすめです。家の周りの散歩やジョギングもよいでしょう。
- ③ 人との会話やつながりを大切にし、困りごとは恥ずかしがらずに相談しましょう。
 - ・家族での会話を大切にしましょう。友達と電話などで話すのもよいですね。
 - *楽しんだり、笑ったりするのも心の健康に大事なことです。
- ④ ゲーム、インターネット、SNS をするなら時間を決めましょう。
 - ・ゲームなどはやめにくいようにできています。長時間すると運動不足や睡眠不足になって、イライラにもつながります。目にもよくありません。長時間しすぎないように、自分で制限時間を決めましょう。夜ふかししないよう「何時まで」とするのもよいですね。
 - ・自分でコントロールするのが難しいときは家族に協力してもらいましょう。

☆せっかく家での時間がたくさんあるので何か家でできることをやってみましょう！

例：少し長い本を読んでみる、小説やマンガをかいてみる、工作や手芸をする、縄跳びや腹筋、ドリブル回数の自己記録に挑戦する、料理を作ってみる、大そうじや片付けをする、など。



☆キャンパスカウンセラーって？

学校やお家などで「困ったな」「心配だな」「どうしたらいいのかな」と思うことがあったとき、なんだかイライラしたとき、気分が落ちこんだときなどに、どうしたらいいか、一緒に考えていく人です。お話ししたいこと、相談したいことがあるときはぜひ来てください。

高等学校で多い相談は、友達関係、部活のこと、先生のこと、勉強や進路のこと、自分の性格のこと、お家の人との関係、などです。心理学やカウンセラーについて知りたいという人もいました。

☆相談したいことがあったら？

完全予約制です。ですので、担任の先生や保健室の先生に①か②の方法で予約をお願いします。

① 「キャンパスカウンセラーに相談がしたい」と伝える

② 毎月学校から配布されるキャンパスカウンセラーの来校日時を案内するプリントについている申込用紙に必要事項を記入して渡す

後日、相談できる日にちと時間、お話しする場所を先生から伝えてもらいます。忘れずに来てね！

保護者の皆さまへ

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まったとたんに、再び休校、さらに5月末まで休校延長となり、保護者の皆様におかれましては、お子さまの健康、学習、生活面でのご心配が、普段以上にあるのではないのでしょうか。今の状況は、お子さまはもちろん、保護者にとってもストレスが多いことと思います。気分の落ち込み、不安、イライラ、怒り、寂しさ、悲しみなど様々な感情がわくかもしれません、このような状況では自然なことだと思います。時にはご自身の心理状態も確認しつつ、お子様の心身の健康はもちろん、保護者の皆様の心身のご健康にもご留意ください。報道等で言われていることと重なるかもしれませんが、休校中に留意していただきたいことをお知らせします。

<休校中にご家族でできること>

- ・外出以外はできるだけ普段通りにすごすようにする(普段の様子、スケジュールを思い出しましょう)。
- ・十分な睡眠、栄養をとるようにする。(心の健康、免疫力アップにつなげましょう)。
- ・できる範囲でいいので、お子さんと話をしたり、コミュニケーションをとったりする時間を作る。
例えば…体を動かしたり(ストレッチ、散歩、家事など)、テレビを見たり、ゲームをするなどして一緒にできることを楽しむ。一日の出来事などを話してあまり気持ちをためないようにする。 など

*キャンパスカウンセラーは保護者の方からの相談も受け付けています。お子さまについてなにかご心配なこと、気になることがございましたら、一緒に考えていけたらと思っています。お子さまのことで何か気になることや心配事がございましたら、遠慮なくご相談ください。ご不明な点等がございましたら、学校までお問い合わせください。

◇宝塚東高等学校電話番号 0797-89-3751

(保健室につないでもらうとスムーズです)

