

スクールカウンセラーだより



東中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。

学校が再開して10日が経とうとしています。学校に生徒の皆さんがいることで安心したとともに、心なしか先生方だけでなく、学校の校舎も本来のあるべき姿、役割を取り戻して喜んでいるような気がしながら過ごしていました。このように感じたのは私だけでしょうか？まだまだ油断はできない状況ですが、対策をしっかりとりながら、日常を取り戻していきたいと思います。

さて、長い長い休暇期間をどのように過ごしていましたか？休みというのは、終わりが決まっているからこそ安心して休めるというものです。今回のような終わりが見えない休みというのは無意識のうちに心に負荷がかかってしまいます。

ついつい昼夜逆転になってしまった人、ゲームやテレビを見て過ごす時間が長くなってしまった人、食事をする時間が不規則になってしまった人、運動不足になってしまった人、様々だと思います。以下の項目に該当する人はいませんか？

気分の 変化	落ち込むことが増えた 不安で落ち着かない イライラして怒りっぽい
行動の 変化	今まで好きだった趣味を楽しめなくなった 人付き合いが嫌になり、人と会わなくなった 集中力が落ちて、仕事（勉強、やること）のミスが多くなった 仕事（勉強、やること）の作業量が多く、時間内に終わらない
身体面の 変化	夜眠れない、もしくは寝すぎてしまう 食欲がない、もしくは食べ過ぎてしまう 頭痛がする

（マンガでわかる認知行動療法 大野裕著 池田書店より抜粋 長谷川一部改変）

学校が再開して1・2週間は、体を日常生活に戻すためにこのような状態になることもしばしば…。しかし1か月以上経ってもなかなか調子が戻らないという時には、体が心の警報を鳴らしているのかもしれません。その時には、先生・SCに声をかけてください。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【1 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
4		5	8 (金)	6	5 (金)	7	3 (金)
			15 (金)		12 (金)		10 (金)
			29 (金)		26 (金)		17 (金)

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	28 (金)	10	2 (金)	11	6 (金)	12	4 (金)
9	4 (金)		16 (金)		13 (金)		11 (金)
	18 (金)		23 (金)		27 (金)		18 (金)
	25 (金)						

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	15 (金)	2	5 (金)	3	5 (金)
	22 (金)		12 (金)		
	29 (金)		26 (金)		

勤務日 金曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15



保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあっても、誰にも話せずに悩んでいらっしやいましたら、スクールカウンセラーに話してみませんか？その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）