

# スクールカウンセラーだより

2021年6月

臨床心理士 和田邦美

みなさん、こんにちは。今年度よりスクールカウンセラーとして鳴門高校に勤務することになりました和田邦美と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、長期の新型コロナウイルスの感染の拡がりによる生活様式の変化で、わたしたちには様々なストレスが生じていることが推測されます。ストレス解消のための一助として、これからお知らせする事柄が、みなさんのお役に立てたらうれしく思います。

ストレスは、「からだ」や「こころ」や「行動」に表れます。

## 行動への表れ

- ・外出を避ける
- ・暴飲暴食
- ・ゲームの時間増
- ・八つ当たり
- ・じっとできない

## からだへの表れ

- ・眠れない
- ・だるい
- ・お腹や頭が痛い
- ・食欲がない
- ・ドキドキする
- ・すぐ疲れる

## こころへの表れ

- ・不安、心配
- ・こわくなる
- ・おちこむ
- ・やる気が出ない
- ・悲しい
- ・イライラする

小さなストレスでも重なると大きなストレスとなります。そこで、解消法として…

## 生活を整える

- ・いつも通りの起床
- ・いつもの通りの就寝
- ・適度な運動
- ・やりたかったことにチャレンジ

## リラックス

- ・深呼吸
- ・ストレッチ
- ・音楽を聴く
- ・読書、(マンガ)
- ・絵を描く

## コミュニケーション

- ・家族とおしゃべり
- ・友達と電話
- ・困ったことは先生や身近な人に相談しよう

身体の調子や気持ちや行動がいつも通りでなくなり、不安や悩みを感じているようなら、カウンセラーに相談してください。

また、保護者の方につきましてもご相談を受け付けております。予約は担任の先生や教育相談の先生を通して申し込むことができますので、お気軽にご利用ください。

……………相談申し込み表 ……………きりとり線……………

年次・組		名前	
------	--	----	--