

# 相談室だより

NO.1 令和2年6月

千葉商科大学付属高校のみなさん、こんにちは。今年度からスクールカウンセラーとなりました、小茂田(こもだ)と申します。

みなさんがより良い高校生活を送れるよう、こころのサポートをしていきたいと思っていますので、これからよろしくお願いします。

相談室では、みなさんの心配事や気になること、困っていることなど、どんな話でもしっかりと聞いていきますので、安心して来室してくださいね。

また今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休校や外出自粛など慣れない生活環境となり、普段以上に、学習のことや友だちのこと、家族のこと、部活動のことなど、いろいろな不安を感じている人もいます。

心が疲れたときや困ったことが起きたとき、自分の力で乗り越えることも大切ですが、誰かに話をすることで気持ちが楽になったり、困っていることが解決できることもたくさんあります。

ひとりだけで悩まないで、どうぞ気軽に話しに来てください。

どんな小さなことでも、また、話すことがまとまっていなくても大丈夫です。会話を楽しみたいという人も大歓迎です。

みなさんといろいろなお話ができることを楽しみにしています！

## ■ 相談室の利用について

開室日 **毎週水曜日** \* 変更がある場合には、相談室だよりや相談室前の掲示にてお知らせします。

開室時間 **8:30~17:00**

場所 **相談室(正面玄関脇のお部屋)**

利用できる人 **千葉商科大学付属高校の生徒・保護者**

## ■ 使用方法

### 1. 直接相談室に来る

予約が入っていなかったり、先の相談者がいない場合には、その場で相談可能です。

### 2. 予約をする

- ① 相談室に来て申し込む。
- ② メールで申し込む。メールアドレス:[soudan@hs.cuc.ac.jp](mailto:soudan@hs.cuc.ac.jp)にご連絡ください。
  - \* メールはカウンセラーだけが読みますので、安心してください。
  - \* カウンセラーが来校時のご返信になります。

### ③ 電話で相談予約をする(保護者のみ)

相談室開室時間内に学校の代表番号にかけ、「相談室」につないでもらってください。

## 保護者のみなさまへ

保護者のみなさまも、日々成長するお子さまと接していると、さまざまな問題やお悩み、ご心配ごとなどが生じることがあるかと思います。どんなことでも、遠慮なさらずご相談ください。よろしくお願いいたします。



## コロナウイルス感染症に関するこころのケアについて

感染流行といった危機的な状況や、ふだんとは違う制限のある生活は、人のこころや身体にさまざまな影響を与えます。「いつもより寝つきが悪い」「つい食べ過ぎてしまう」「なんとなく気持ちが不安定」「やる気がでない」「いつも気にならないことが気になる」「イライラしやすい」など、自分自身のこころや身体に程度の差はあれ変化を感じている人はいるのではないのでしょうか。

このような突然の状況にあって、こういった変化が起こることは「誰にでも起こる自然な反応」です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまっていきます。

ただ、先の見えない、非日常的な毎日が続くこと、こころに疲れが溜まりやすくなりますよね 

### こんなときだからこそ「レジリエンス」を高めましょう！

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。人はいろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりしてこころの健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だから、みなさんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。

#### 規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活は身体だけでなく、こころの健康度をあげることがわかっています。早寝早起き、3食きちんと食べることをこころがけましょう。

#### つながりを大事にしましょう

お互いを労わる日常会話を心がけましょう。不安や心配があるときは、信頼できる人に自分の気持ちを話しましょう。

#### リラックスできることをしましょう

眠れないときや、気持ちが落ち着かないときには自分に合うリラックス方法を試してみましょう(ぬるめの入浴、香りを楽しむ、音楽を聴く、ゆっくり深呼吸する、ポーッとするなど)

#### 適度に身体を動かしましょう

身体とこころは連動しています。ストレッチや家事など、身体を動かして、こころを元気にしましょう。

#### ゲームやスマホを使う時間をコントロールしましょう

ゲームやSNSは気分転換にもなり、楽しいと思います。ただ、長時間続けてしまうと、身体やこころの動きが鈍くなってしまいます。

#### 人を助けることはレジリエンスを育てます

いろいろと制限のある生活にストレスを感じているかもしれませんが、あなたのその行動は「人の役に立っている」ことであり、確実に人助けになっています。誇りをもって行動しましょう！

#### やりたいことを考えてみましょう

こういうときだからこそ、自分の好きなこと、やってみたいことを考えてみましょう。そして、できるチャレンジがあったらやってみましょう。普段忙しいみなさんだから、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。