

スクールカウンセラーだより

境町立境第二中学校
2021年9月
スクールカウンセラー 大島徹

みなさんこんにちは。今年の夏休みもコロナ感染対策により様々な行動が制限されてしまいましたね。そんな中であっても存分に夏休みを満喫できた人も大勢いることと思います。

さて、楽しかった夏休みが終わりいよいよ学校生活が再スタートする予定でしたが、緊急事態宣言により分散登校及びオンラインでのスタートとなってしまいました。おそらく生活のリズムを整えるのに苦労している人も多いのではないのでしょうか。こんな時こそ早寝早起きなど体調管理を十分にいき、心身ともに健康な毎日を過ごせるよう心がけてみてはいかがでしょうか。

【ストレスについて】

今年もコロナ禍での夏休みを過ごすことになってしまいました。昨年の3月頃からマスクの着用や三密回避、外出の自粛などいろいろな制約を受けた毎日の生活がずっと続いています。そのため、みなさん自身やみなさんの家族の中にもたくさんのストレスを抱えている人がいるのではないのでしょうか。ストレスを溜めたままにしておくと、心が疲れてしまい、身体的にも様々な症状が見られるようになることがあります。夜眠れない、食欲が無い、やる気が起きないなどの状態が続くようであれば、ストレスが溜まっているサインかも知れませんので、要注意です。

そんな中、オリンピック・パラリンピックでの日本選手の活躍が連日テレビで放映され、みなさんのストレスも少しは解消することができたのではないのでしょうか。

心の健康を維持するためには、時々自分でセルフチェックを試してみるのも効果的です。早めに気づくほど、ストレス解消法を早めに行うことができます。

【ストレス・セルフケア・チェック】

皆さんは、以下の項目にいくつチェックがつかますか？セルフケアができているかどうかの参考にしてみてください。(該当する項目に☑を入れてください)

- いつも同じ時間に寝て、同じ時間に起きている
- 家でも運動をするようにしている
- 息抜きの方法がいくつかある
- 自分の気持ちを素直に表現している
- 家族と話したり、友だちと連絡を取り合っている
- ニュースを見過ぎないようにしている

【保護者の皆様へ】

スクールカウンセラーは、子どもさんからの相談だけでなく保護者の皆様の相談もお受けいたします。子育てに関することなどでも結構ですので、ぜひ一度ご相談にいらしてください。子ども達や保護者の皆様が充実した生活を送れますようお手伝いできれば幸いです。

【9月から12月までの相談日】

9月	10月	11月	12月
17日 午前	1日 午前	5日 午前 19日 午前・午後	2日 午前・午後 17日 午前

