

スクールカウンセラー便り



こんにちは。今年度、スクールカウンセラーとして白州中学校に来ることになりました井上桃です。空と、山と、景色がとても美しい白州中学校に来ることができてとても嬉しく思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で全国的に休校が続く中、新年度がスタートしましたが、みなさま、いかがおすごしでしょうか。このように非日常が続く時には、ストレスや不安から様々な反応（心身の症状）が出やすく、びっくりしている人もいるかもしれません。でも、症状が出るのも、びっくりするのも、当然の反応です（タイミングや大きさには個人差があります）。やがて日常生活が戻ってきたら、徐々に心も回復していきますので、それまでなるべくゆったりとした気持ちで過ごして下さい。「がんばらなくちゃ」ではなく、自分にも他人にも「こわいね」「不安になって当然だよ」と声をかけて下さい。また、人とつながることが自然回復を早めますので、信頼できる人と気持ちの共有をしましょう。話す相手がない方は、ぜひ相談室へ来て下さい。お待ちしております。（担任や養護教諭の先生に「SCに話したい」とお伝え下さい。相談の秘密は守られます。）

その他には、一人の時間、リラックスする時間や場所を確保しましょう。このような時は、過覚醒といって物事に敏感になったり、活発に動いて疲れを感じにくかったりします。意識して休憩を取り入れ、リラックスする時間を作りましょう。また、情報を取り入れ過ぎないことも大

切です。被害に関する報道に接し続けると、過覚醒の状態が続いてしまいます。時には情報をストップして、好きなことをする時間を持ちましょう。(例:ニュースやスマホを見続けないなど)

SCの来る日 (夏休み前)

不定期の金曜日の午後、3時間程度です。時間は面接の状況によります。

5/1 5/22 6/5 6/26 7/17

どんな内容のお話でも構いません。学校内でSCを見かけたときに申し込んで下さってもOKです。基本的に、話して下さった内容については秘密を守ります。気軽に声をかけて下さいね。お待ちしております。

保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることがあるときや、ご自身の悩み、ご家族への関わり方など、どんな相談でも構いません。お気軽に担任や養教の先生を通して、相談を申し込んでいただければ嬉しいです。お待ちしております。



～ショックや不安との付き合い方～

- 非日常の出来事に遭遇すると、私たちはショックを受け、心身に反応が生じます。それは当然なことで、日にちが経過することによって自然に収まっていきます。
- 生活が元通りになり、日常が戻ってくるに従い、徐々にこころも回復していきます。
- 心ない言動を受けたり聞いたりすると、二次的な被害となり、人間関係の悪化や、自然回復の妨げとなることがあります。
- 人とのつながりを感じ、個人の気持ちや意思が尊重されることで、回復が助けられます。
- 睡眠障害やうつ的な反応など、メンタル面の反応が強くて、元に戻りにくい場合があります。その場合は、我慢しないで早めに相談しましょう。
- 自分の時間を確保して、好きなことをしましょう。
- 過覚醒にならないために、情報を取り入れすぎないことも大切。