

# スクールカウンセラー便り

深谷市立花園小学校 令和2年4月21日<No.1> スクールカウンセラー 安出 香織

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
スクールカウンセラーの安出 香織です。今年もよろしくおねがいします。

## スクールカウンセラーとは

みなさんがたのしく、おちついて学校生活をおくれるようにおうえんします。  
悩んでいること、友だちのこと、勉強のこと、家族のこと、理由はわからないけど元気が出ない、モヤモヤする、そんなことを相談できる相手です。

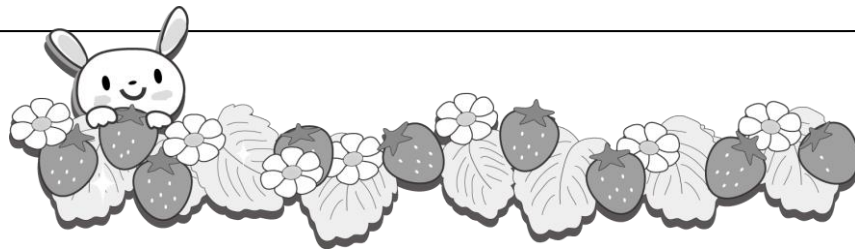
## いつ来るの？

下の日にちで学校に来ています。  
5月13日（水）、7月8日（水）、10月7日（水）、12月2日（水）、2月10日（水）

時間は9:30～15:50です。  
予定は変わることがあります。先生に確認してみてください。

## どうやったら相談できるの？

- ① 先生に、スクールカウンセラーに相談したいことがあると話みてください。  
スクールカウンセラーと話せるように、予約をしてくれます。
- ② スクールカウンセラーが来ている日に、見かけたら気軽に声をかけてください。



## じぶんと、だいすきな人のために

いつも、みなさんは、“おもいやり”をもって行動しようとしています。  
その“おもいやり”が、今はいつもよりとっても大事になります。  
なぜかという、今はみんなが新型コロナウイルスという、新しく、わからないことが多いウイルスが広がってきて、不安だったり、こわい思いをしているからです。  
本当にたたく相手はウイルスなのに、“おもいやり”をもてないと、だれかのせいになんて思いたくありません。  
今は、より多くの方がそんな気持ちになっています。  
そんなときこそ、いつもの自分ができていたはずの“おもいやり”を思い出して行動しましょう。



新型しんがたコロナウイルスのことで、わかっていることもあります。

- ◆ ひまつ（鼻水、咳やくしゃみなどのちいさなしぶき）をとおして感染する
- ◆ 手洗い、手指の消毒でやっつけられるということ

ということは、

- ◎ だれかにうつさないために、ただしくマスクをする。
- ◎ できるだけ、タオルや食器など、だれかと同じものをつかわない。
- ◎ 鼻をかんだり、咳やくしゃみで手をつかったら、手を洗う。
- ◎ 外からかえてきたとき、食事の前は、手を洗う。
- ◎ 風邪っぽい人は、お家ですぐす。
- ◎ へやの風とおしをよくする。
- ◎ おおぜいの人があつまるところに行かない。



これらをまもれば、  
ふせげる確率が  
アップ  
UPするのです！



不安ふあんになっているきみたちへ

お家の人や学校の先生たちが不安ふあんそうにしているのを見たり、志村けんさんなど有名人が感染して、また亡くなることもあるなんてニュースをたくさん見ていると、こわくなったり、心こころがざわざわしたりしませんか？学校の休みが長くなって家から出ることができないときも、イライラしたり、不安ふあんになりやすいです。



人は、いつもとちがう、というだけで、ストレスをかんじます。たのしいことでもそうなのです。今回のような、かなしくて長くつづく“いつもとちがうこと”なら、“いつもとちがうきもち”になるのは、あたりまえのことです。

状況じょうきょうがおちつけば、“いつもとちがうきもち”もおさまることが多いです。

“いつもとちがうきもち”は、人によってあらわれ方もちがいます。



甘えたくなる。とても心配になる。元気がでない。おねしょしてしまう。  
イライラする。怒りっぽくなる。ケンカが増える。など

そんなときこそ

- ① きそく正しい生活
- ② てきどな運動と、リラックスできる時間
- ③ 新型コロナウイルスについてのテレビやネットを見て気持ちがおちこむなら、あまり見ない。  
“おもいやり”のない情報や、かなしいニュースでおちこむなら、あまり見ないようにする。
- ④ 家族や友だちと話す時間をもつ（会えないときは、電話やメールなどでもOK！）  
家族でカードゲームをしたり、好きなもののお話をするといいですよ。
- ⑤ いじめをしない。  
たまたま感染した人やその地域から来た人、感染した人の治療や予防をがんばっている人やその家族などに、「ウイルスがうつる」などと言ってからかうなど、傷つくようなことを言わない。  
そのような場面を見かけたり、自分が言われたら、すぐに相談しましょう。  
また、ついイライラしたり、“ウケる”からとノリで言うってしまうこともあるかもしれません。  
（まずかったかも）と思えたあなたは“おもいやり”をもっています！よくなかったなと思えたときにすぐあやまって、そのことを信頼できる人に話しましょう。
- ⑥ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生、スクールカウンセラーに相談してみる。

