

## カウンセラーから

市工のみなさん、こんにちは。学校が始まって2か月が経ちましたが、元気に過ごしているでしょうか。今年度は夏休みが短くなって少しがっかりしている人もいれば、将来のことを考えて不安になっている人もいるかもしれません。今回は、新型コロナウイルスの感染が拡大しているなか、心の健康のためにおすすめしたいこと・避けた方がいいことをお伝えしたいと思います。



### <感染症が流行しているとき、心の健康を保つために>

新型コロナウイルス感染拡大に伴って、生活様式の変化、3か月の臨時休業、入学式や県総体などのイベントの中止や延期がありました。みなさんも少なからず不安やストレスを感じていることと思います。こうしたストレスを感じる状態が続くと、以下のような心身の変化が起こることがあります。

#### からだの変化

- ・疲れやすい
- ・めまい、肩こり、頭痛
- ・吐き気、腹痛
- ・食欲がない、または過食
- ・眠れない、くりかえし悪夢を見る

#### 気持ちの変化

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・あのときこうしていればと自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気になれない

#### 考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・悲観的な考え方になる

※これらは長い間強いストレスを受けると、多くの人に起こりうる正常な反応です。



#### 心の健康を保つためにオススメしたいこと

- ・いつもの生活リズムを保つこと
- ・自分の感情をありのまま受け止めること
- ・リラックスできる時間をつくること
- ・家族や友人と電話やSNS等で繋がること

#### 避けた方がいいこと

- ・最悪の事態を考え続ける
- ・一日中睡眠をとり続ける
- ・新型コロナウイルスに関するニュースや情報を読み続ける。

参考資料：宮城県精神保健福祉センターホームページ「新型コロナウイルスの感染拡大により不安を感じている方へ」(<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/seihocnt/seihocnt-covid19-soudan.html>)

スクールカウンセラー 百々 可菜



夏休み（8月1日～8月19日）以降の相談予定日

- 8月25日（火）
- 9月1日（火） 8日（火） 15日（火） 29日（火）
- 10月6日（火） 13日（火） 20日（火） 27日（火）
- 11月10日（火） 24日（火）
- 12月1日（火） 15日（火） 22日（火） ※ 冬休み中の相談日はありません

# 教育相談室へようこそ

## 生徒のみなさんは……

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭（保健室の先生）にお願いして予約してもらう
- (2) メール soudan-st@sendai-c.ed.jp で予約。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355（相談日の 9:30～16:30）で予約する
- (4) カウンセリングポストで予約する

今回は (4) について詳しくお話しします。



### 教育相談ポストを利用したカウンセリングの申込みの流れ

ポストは事務室前のカウンターに設置してあります。申込用紙はポストの上にあります。  
(ポストは施錠されていて、スクールカウンセラー以外は開けることができません)

1. 申込用紙に記入例のように記入し、ポストへ入れる。  
「呼び出し名」は、用紙に記入した本人とスクールカウンセラーしかわからない暗号名です。  
カウンセリングの予約日は火曜日（9:30～16:30）です。

記入例

カウンセリング申込用紙			
電気科 1年 3組	氏名： 前田 敦子		
呼び出し名：	エヴァンゲリオン		
希望日時	第一希望	9月 10日	時間：昼休み ・ 放課後
	第二希望	9月 17日	時間：昼休み ・ 放課後

2. 申込みの結果を、スクールカウンセラーが 教育相談室前 の ホワイトボード に記入する。

9月10日
放課後 (15:40 ~ 16:30) 予約名 エヴァンゲリオン

3. ホワイトボードに予約が書かれていることを確認したら、その日時に来室する。

## 保護者のみなさんは……

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭を通して予約
- (2) メール soudan-st@sendai-c.ed.jp で予約。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355（相談日の 9:30～16:30）で予約

予約していなくても、「入室 OK」の札がドアにかかっている場合は、利用できます。