

相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室 令和2年5月

旭丘中のみなさん、こんにちは。昨年度に引き続き今年度も相談室は、矢澤かおり、伊藤善美が運営していきます。生徒のみなさんがより良い学校生活を送れるよう応援していきますので、よろしくお願ひいたします。

さて、コロナウイルス感染症で3月から臨時休校の措置になり、戸惑いながら家庭での生活に入ってしまった。そして4月新しく学年が変わり、入学した1年生も入学式の延期のまま、5月も臨時休校が延長されることとなり、生徒の皆さんのみならず保護者の皆さんも先の見通せない生活に疲労感、焦燥感、不安感など様々な気持ちが交錯していることと思います。

相談室は下記の通り、開室しておりますので、ご相談をお受けしております。

感染がご心配な方は、電話でのご相談も受け付けております。（相談員はマスク対応しております）

相談室直通 090-2534-0315

学校代表 3957-3133 へご連絡ください。

5月	伊藤勤務	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
	矢澤勤務	8日(金)	12日(火)	22日(金)	29日(金)

非常時の心と身体について

普段通りの生活ができない、自由に外に出られない、友達と遊べない、何よりも学校が始まらないということは、多くの人にとって大きなストレスです。イライラ、焦り、怒りなどの感情が突然出てきたり、何もしてないのに身体が非常に疲れていると感じたりすることは、普通の反応です。子供も大人も大きなストレスにさらされていると思ってください。少しでもこのストレスを軽減して、自分の勉強や課題に取り組めるように、4つのヒントをお伝えします。

- ① 話すこと、相談すること——友達、家族（おじいちゃん、おばあちゃんも）、先生など信頼できる人と話すことは大切なことです。自分の考えを整理することにもなりますし、わかってもらえたという感触はうれしいものです。
- ② SNS、電話の活用——なかなか友達とも会えない状況が続いています。電話や Line、メールなどで連絡を取り合いましょう。声を聴くだけでもホッとします。「あの課題めんどくさいね」といった他愛のない会話だけでも十分気持ちがほぐれます。つながり続けること。
- ③ 自分自身を見つめて——自分が思っているよりもずっと身体は緊張していて疲れています。生活リズムが崩れてきている人もいると思います。いつもよりゆっくり入浴する、栄養のある美味しい食事を摂る、軽い運動（室内で風船バレーボール、ストレッチなど）、音楽を聴く、動画を見る、などリラックスを。料理をする、絵を描くなど普段できないことにチャレンジも。
- ④ 完璧にやろうとしない——学校からの課題、時間割などを完璧にやろうとするとなかなかうまくいきません。毎日きちんとやろうと思うより、まんがや読書を「国語の時間」と割り切って。