

# 相談室だより

大泉第二中学校

平成28年度

2016年9月1日

文責：スクールカウンセラー

～みなさんへ～

夏休み中に悲しい出来事がありました。教職員もこころを痛めるとともに、みなさんのことをとても察しています。このような体験は、遭された人に色々なこころの反応を引き起こしかねません。たとえば以下に挙げるような症状が出てくることがあります。こころの反応としては、おかしなことではありませんが、症状によっては専門治療が必要になることもあります。次のような症状に気づいたら、けっしてひとりで悩まずに、身近な人に相談してみるか、相談室に来て話をしてください。また、下の電話番号に連絡してもらってかまいません。周囲の人と同じような症状に気づいたら、相談にいくように助言してあげてください。

- ・眠れない
- ・いったん寝付いてもすぐに目覚めてしまう
- ・怖い夢を見る
- ・亡くなった人の事と自分と同じに思ってしまう
- ・死ということを考えてしまう
- ・ひどくピクピクする
- ・作業に身が入らない
- ・注意に集中できない
- ・亡くなった人のことばかり考えてしまう
- ・怒りにかられてしまう
- ・些細なことが気になる
- ・わずかなことも決められない
- ・誰にも会いたくない
- ・興味がわからない
- ・不安でたまらない
- ・心臓がドキドキする
- ・息苦しい
- ・落ち着かない
- ・涙があふれる
- ・ひとりでいるのが怖い

等

## ★相談室利用方法について

相談室の開室時間は、原則木・金曜日の9:30~17:00となっています。  
相談の予約については、相談室直通電話にお電話ください。  
留守番メッセージに「①お名前②学年・組③電話番号」を残してくだされば、  
着信を確認して開室日に折り返しお電話させていただきます。

直通電話番号：090-2167-2338