



相談室だより

第3号

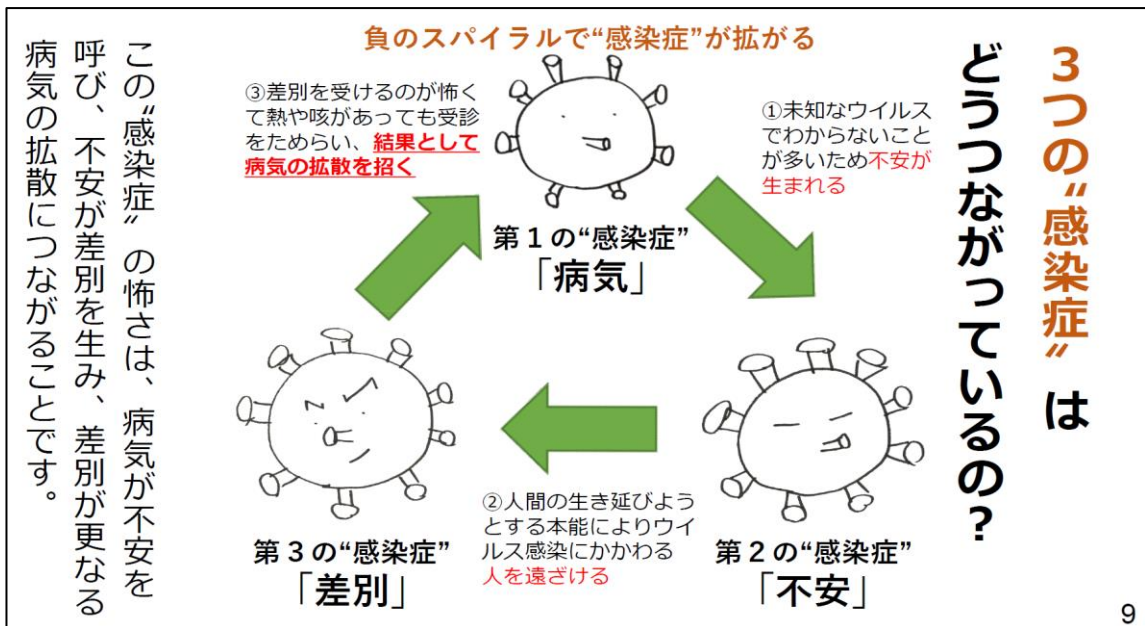
令和3年6月7日

練馬区立谷原中学校相談室

新型コロナウイルスによる3度目の緊急事態宣言は、6月20日まで延長されました。ワクチンの接種も進み始めていますが、最初の緊急事態宣言から1年余りが過ぎ、先の見えない日々が続いています。

身近な人が陽性者になったら・・・不安はどこからくる？

もし、自分の身近な人(家族や友人)が陽性者になったらどうしますか？まず、自分が感染していないかどうか、その人との関わりや体調を確認します。場合によっては検査をする必要があるかもしれません。では、自分が感染してなかったとして、そのとき自分はどのような気持ちになるのでしょうか。



日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」より

目に見えない未知のウイルスに対する不安から、感染者に対する差別につながるということを指摘しています。

病気→不安→差別の負の連鎖を断ち切るために

○つながりを大事にしましょう。不安を感じたら、家族や先生に話したり、友人とLINEやメールを活用したりして、気持ちを話してみましょう。

○生活リズムを整えましょう。自己免疫力を高めるために、スマホやゲームの時間を決めて、規則正しい生活をし、リラックスできることをしましょう。

○思いやりの気持ちを持ちましょう。身近に感染した人がいたら、思いやりの気持ちをもって接し、一日も早い回復を応援しましょう。

★6月・7月の相談室開室日★

6 月					7 月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	1	2	3 ☆	4				1 ☆	2
7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11	5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
14 ○	15 ☆	16	17 ☆	18	12 ○	13 ☆	14	15 ☆	16
21 ○	22 ☆	23	24 ☆	25	19 ○	20 ☆	21	22	23
28 ○	29 ☆	30			26	27	28	29	30

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）がいます。

生徒の皆さんへ 昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできますので、相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面接予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。スクールカウンセラーが勤務の日は、相談室直通の番号にかけていただいて、直接お話しすることもできます。

谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

相談室直通番号（080-7356-1343）

※「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に相談室優先電話になります。