

保護者のみなさまへ

ゆう～る一む相談室便り

2020年5月

大泉学園中 スクールカウンセラー

野口浩

連休も過ぎましたが、依然休校が続いています。ご家庭でもいろいろな悩みや困りごとを抱えておられるかもしれません。中学校にはスクールカウンセラーが勤務(週1日木曜)しております。保護者、生徒の心の悩みなどへのサポートをいたします。お気軽にご相談ください。

☆今のような状況でストレスを感じたり多くの情報によって混乱したり、不安になったり怒りがわくのは、自然なことです。ストレス発散のために信頼のおける人たちとコミュニケーションをとりましょう。ソーシャルディスタンスに気を付けて家族や友人と雑談をしましょう。気持ちが軽くなることがあります。

☆今の自分のストレスやコンディションをチェックしてみましょう。

大人用 あなた自身について 2月にくらべて

身体的な不調	減った	変わらない	増えた
睡眠	よく眠れる	変わらない	不眠傾向あり
食欲	ある	変わらない	ない
不安	なし	時々	いつも
イライラ	減った	変わらない	増えた
恐怖	なし	時々	いつも
悲しみ	なし	変わらない	いつも
あせり	なし	変わらない	いつも
幸せ気分、希望	増えた	変わらない	減った
気力	増えた	変わらない	減った
運動	増えた	変わらない	減った
会話(家族と)	増えた	変わらない	減った
会話(家族以外) 電話やSNSふくむ	増えた	変わらない	減った
けんか	減った	変わらない	増えた
ゲーム・ネット	減った	変わらない	増えた

お子さんについて

身体的な不調	減った	変わらない	増えた
睡眠	よく寝てる	変わらない	不眠あり
食欲	ある	変わらない	ない
怖がる、不安	なし	変わらない	増えた
さみしがる	なし	変わらない	増えた
泣く	なし	変わらない	増えた
イライラ	減った	変わらない	増えた
甘える	減った	変わらない	増えた
暴力・かんしゃく	減った	変わらない	増えた
ぼんやりしてる	なし	変わらない	増えた
気力	増えた	変わらない	減った

電話でもお気軽にご相談ください。

相談室直通電話 080-9579-3185

(この電話は、以下の日時のみ利用可)



開室日時 木曜 10:00~17:00

※ご相談は学校や教員を通じても申し込みます。

スクールカウンセラーの紹介

野口 浩 (公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士)