

スクールカウンセラーだより

令和2年4月23日
四日市市立 三滝中学校
スクールカウンセラー 梅田 信子

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの梅田です。三滝中学校のスクールカウンセラーを担当して4年目になりました。今年も、授業や休み時間などに教室に行ったりします。相談にも来てください。よろしくをお願いします。

新学期が始まってすぐに、新型コロナウイルスの感染予防のため学校が休校になりました。みなさんはどのように休みを過ごしていましたか。私はとっても恐がりなので、とても怖いと思っていますが、みなさんはどうですか？心配や不安はないですか？

こんな時どうすればいいでしょう。学校や保健室の先生から注意することは聞いていると思います。手洗いをすることや、マスクをつける。大きな声で話さないなどがありますね。

相談室からの気をつけてもらいたいことを書いてみます。
まず、体の声に耳を傾けてください。体調はどうか、熱はないか、眠れているかなどに気をつけてください。少しでも気になったら、保護者の方に伝えてください。学校に来てから「おかしいな」と感じた時は担任の先生や養護の先生に教えてください。「コロナって言われたらいやだな」「からかわれたらどうしよう」と心配になるかもしれませんが、自分の変化に気づけることはとても立派なことです。ぜひ伝えてください。

他の人は、絶対にからかったりしないてください。

次に、心の声に耳を傾けてください。

なんかしんどいな いやな気持ちが続くな 楽しくないし怖いなと感じることはありませんか。いつもと違うなと思うことがあったら、担任や養護の先生に話したり、相談に来てください。

☆相談室からのお知らせ

感染予防のために、3つの密をさけるようにする必要があります。密室・密集・密接の中の、密室（閉じ切った部屋で）と密接（近い場所で）がカウンセリングでは当てはまります。次のことに気をつけて相談をさせていただきますのでご協力をお願いします。

お互いにマスクをつける（ない人は、相談室で渡します）
部屋は閉め切らずに換気に気をつける
話すときは距離をあける（2mが望ましいといわれています）
少し時間を短くして、アルコールで机や椅子などをふきます
検温もお願いしています

☆しばらくの間は、電話でも相談を受けたいと思っています。
担任の先生に申し込んでください。時間を決めて連絡します。

☆保護者のみなさんの相談もお受けしています。

昨年度から学校がお休みになっています。保護者の方も子どもさんの学習面だけでなく、ご家庭でのことなどでもご心配やお困りのことなどあると思います。担任の先生までご連絡ください。

☆ 来校日： 5/7（木）、14（木）、21（木）、28（木）
11：00～17：00