

スクールカウンセラー日より

令和2年4月24日

四日市市立 笹川中学校
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。笹川中学校のスクールカウンセラーを担当して2年目になります。今年も授業や休み時間などに教室に行ったりします。相談にも来て下さい。よろしくお願ひします。(相談は、1階の相談室でしています。)

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すか？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”“楽しくないし恐いな”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、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。

3月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、ご家庭でのことでもご心配やお困りのことなどあると思います。相談してみたい方は、学校までご連絡ください。

（担任の先生か、スクールカウンセラー担当の養護：入屋先生まで）

☆ 5月の来校日： 1日、8日、15日、22日、29日

（すべて金曜日。 *相談時間は、1回50分です）

10:30～、11:30～、13:00～、14:00～、15:00～、16:00～です