

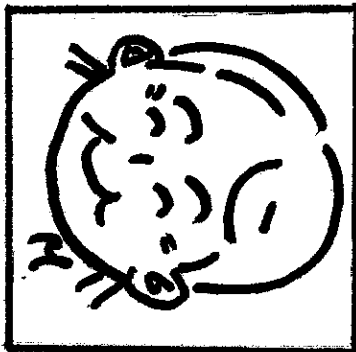
# スクールカウンセラーだより

令和2年4月

六合中学校区 スクールカウンセラー 山下美穂子

よろしくお願い致します

本年度、六合中学校区のスクールカウンセラーを務めさせていただきます、山下美穂子です。



心の専門職として、生徒の皆さんの心のサポートを行います。もちろん保護者の皆様も大歓迎です。少しでも皆様のお役にたてれば幸いです。

3年前にも、六合地区担当でした。もしかしたら、覚えていてくださる方もいらっしゃるかもしれません。また担当になれてうれしいです。

ところで、今は何と言っても新型コロナウイルス対策で、辛い日々が続いています。子供も大人も大きな不安を抱えて毎日を送っています。いろいろなストレスや先の見えないライラが大きな不安の感情となって私たちを襲ってきます。皆様のご家庭ではいかがですか。

そこで、保護者の皆様にも少しでも不安を和らげる方法をご紹介します。(子供さんにもお勧めです。)

## ◎4・4・8 呼吸法

長時間、子供や家族と過ごす時間が増えました。ストレスやライラが高まった時にやってみてください。(寝る前 入浴時 台所等 静かに)

- ① 1 2 3 4と心で数えながら鼻から息を吸う。
  - ② そのまま息を止めて1 2 3 4
  - ③ 鼻からゆっくり吐く。
- 1 2 3 4 5 6 7 8 (これを繰り返します。とても簡単。鼻が大変なら口でもOK。私は、今不安なんだな、と受け入れることが大事) 回数は、自由。ゆったりした感覚を味わえたら切り替えOK。

## ◎他人とおしゃべりしよう。(電話、メール等)

直接会って話すことは難しいので、方法を選んで「困ったね」「どうしてる？」等 簡単な声の掛け合いでこまめに不安のエネルギーを発散させましょう。相手の反応を気にせずに安心して話すことができる人を相手に選ぶことができます。ストレスを溜めこんで、他人や家族を攻撃してしまわないために、おしゃべりは効果的です。

## <六合中学校 本年度の来校予定日>

通常は 10時～15時 30分

時間外希望はお申し出ください。

4月	24日(金)	12時～15時	
5月	15日(金)、22日(金)、29日(金)		
6月	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)		
7月	3日(金)、10日(金)、17日(金)		
8月	28日(金)		
9月	4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)		
10月	2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)		
11月	6日(金) 9時～14時30分、13日(金)、20日(金)、27日(金)		
12月	4日(金)、11日(金) 9時～14時30分、18日(金)		
1月	8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)		
2月	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)		
3月	5日(金)、12日(金)		

\*面談をご希望の方は、窓口の鈴木孝則先生又は担任の先生にお電話ください。(六合中 35-1121)