

はじめまして。スクールカウンセラーの田岡いづみです。水曜日に中学校で勤務することになりました。学校以外では、臨床心理士として病院で勤務をしています。みなさま、よろしくお願いいたします。

**【生徒・保護者のみなさまへ】**

新型コロナウイルスの情報があふれています。学校などいつもの生活とは大きく変わっています（休校、外出制限など）。このような場合には、こころや身体にいつもとちがう反応が見られても不思議ではありません。

**○どんなストレス反応がある？○**

頭痛、腹痛、眠れない etc.

落ち着かない（ソワソワする）、イライラ、不安や心配、あせり、泣きたくなる、食欲がふえる/減る、いつもよりよくしゃべる、何も感じなくなりボーっとする etc.

**○新型コロナウイルスに対するメンタルヘルス○**

①いつもと同じ日常を送る（いつもと同じ時間に起きる・寝る、規則正しい食事をする、学校があるときと同じように勉強するなど）

②適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう

③不安をあおりがちなテレビやネットはあまり見ないようにする

④信頼できる人とのきずなを大切にする

（家族との関わり、会えない友だちとは電話やメールのやりとり）

⑤気持ちがしんどくなったら、信頼できる人に気持ちを話してみよう（家族や友だち、学校の先生やスクールカウンセラーなど）

『新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ』『[[子どもに関わるすべての方々へ]感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』参照)

**【スクールカウンセラー来校予定日】**

水曜日；午前10時～午後4時30分)

相談申込み方法；学校にご連絡下さい（晴美台中学校 072-291-5300）

お気軽にご利用  
ください♪♪

