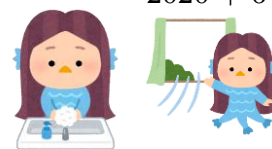


# スクールカウンセラー便り

Vol.3 荒井秀之



生徒のみなさんへ

学校が再開して、皆さん、気分はどうか？  
私は皆さんに会えてうれしく思います。今回の便りでは、

**学校が再開した今の時期に知ってほしいこと。それは…**

**今の生活をどうしたらよいか自分で考え、行動することです。**

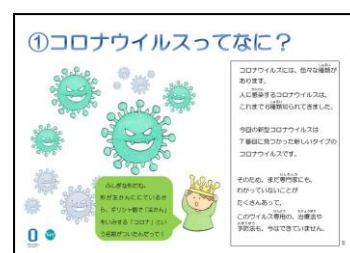
**そのヒントをいくつか紹介します。①から順番に読んでね。**

## ①新型コロナウイルスを知って、予防しよう

お店や学校が休みだったのも、新型コロナウイルスが人から人にうつらないようにするためでした。みんなで人と人に会うのを減らし、ウイルスにかからないように頑張ったから学校も再開しました。手を石けんで30秒かけて洗うことで、手についたウイルスをすごく減らすことができます。

また、ウイルスについて知ることは、どうしたらよいか、対処法を知ることができるので、不安を減らすこともできます。ウイルスは目に見えないし不安になりますよね。

右の図を学校内に貼っておくので見てね。→



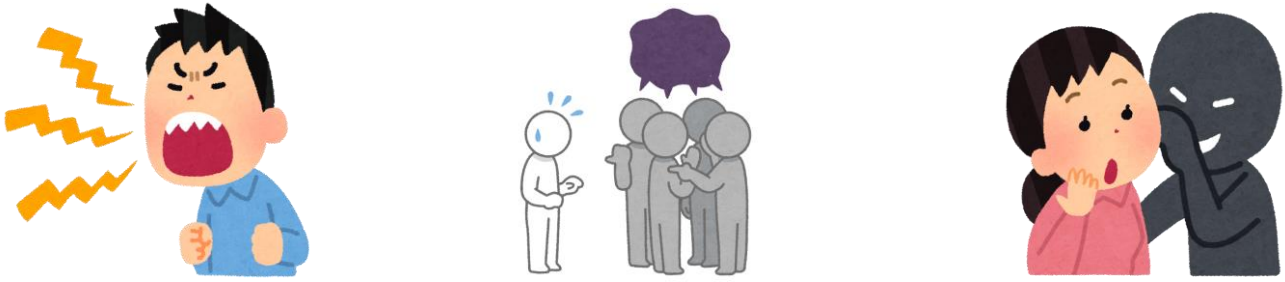
## ②初めて経験することだから、いろんな気持ちになって当たり前です



自分と同じ気持ちの人もいれば、違う気持ちの人もいます。同じ出来事でも受け止め方は人によって違うので、気持ちが違うのも当たり前です。どんな気持ちもOK！しかし、今回のようにウイルスに対する不安、自粛によるイライラなど、ストレスを感じる環境で気をつけたいポイントを③で紹介します。

裏面につづく

③気をつけたいのは、だれかに強く言ったり（傷つけたり）、だれかをさけたりすること

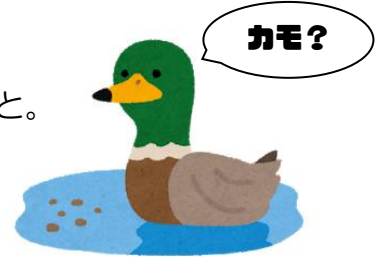


例えば、マスクをしていない人がいた場合…（自分の気持ちはマスクをして欲しい）  
強く言った例：マスクしろよ❗

●こんなふうに伝えてみては？

相手がしていたことをそのまま伝え、最後に「どうしたの？」と普通の声の大きさと伝える。  
例：「マスクしてないけど、どうしたの？」

大切なのは、相手に何か理由がある「カモ」しれないと、想像すること。



うまくいかないときは…信頼できる大人に相談してね。

④ストレスをためないために、誰かに気持ちを話したり、気持ちが落ち着く方法を試したりして、学校生活になれていこう



気持ちが落ち着く方法（呼吸法）  
①姿勢を整える（イスの背もたれに軽くもたれます）  
②目を静かに閉じる、  
③全部息をはく、  
④1・2・3と鼻から息をすって、  
⑤4で止めて、  
⑥5・6・7・8・9・10で口からはき出す。  
終わった後は、手をグーパーしたり、背伸びをしたりして、頭をスッキリさせましょう。

最後に…

学校生活が楽しくなるように、自分ができることは何か考えてみましょう。  
新しい自分を発見するチャンスかもしれませんよ。

スクーカウンセラー来校予定日  
7月1日（水）

スクーカウンセラー 荒井秀之

\* \* \* \* \* きりとり線 \*  
相談申込票

年 組 生徒氏名 の父・母・( )

相談希望日 月 日 時 分

スクールカウンセラーと話したいので、予約を取ってください。  
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、封筒等に入れ、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。