

ひとやすみ（スクールカウンセラーだより）

令和2年5月22日

安中立碓東小学校スクールカウンセラー 花岡さやか



学校で元気にすごすには、どうしたらいいの

こんにちは。4月から小学校がおやすみになって、2か月ほどたちました。みなさんは毎日げんきですごしていますか？

テレビで学校がはじまったニュースを見ることもあると思います。こんかいのおたよりでは、学校がはじまったときにみなさんにきをつけてほしいことをかいてみます。

① 手をよくあらおう

手をあらいましょう。学校へきたら、みんなでつかうどうぐをさわったら、トイレに入ったら、きゅうしょくを食^たべるまえと食^たべたあと、せっけんをつかって30びょうくらい手をあらいましょう（「きらきらぼし」を1かいうたうとちょうどいいみたいです）。よく手をあらったら、みなさんもおともだちも安心してあそべます。



② かぜをひいた人・病気にかった人はわるくない

病気にかかることはだれでもあります。病気にかかっているあいだはとてもつらいですね。もしも近く^{ちか}のせきの人^{ひと}がかぜをひいてやすんだときや、病気がなおって学校へきた人がいたら、なおったことをよろこんであげましょう。おいはらったりなかまはずれにしたり、しないでくださいね。

もしもみなさんが病気にかかっていやな思いをしたら、おとなや先生に話してください。もしもじぶん^{びょうき}が病気にになったらとしんばいなときも、おとなに話^{はなし}をしてみましょう。

③ お休みをすることはあたりまえのこと

いままでの学校では、みんながそろうことをたいせつにしてきました。

けれど、ことはやすむこともだいじにしてもらえます。ですから、お休みをしたおともだちがいたら「また会えますように」といのってあげてください。ずるいなんて言わないでね。学校へ行きたくても行けないことって、つらいんです。



相談はこころの健康を守ります

こころの健康ってあまり意識しないものかと思いますが、一方で「ストレス」を日常会話で使うこともありますよね。では、あなたのストレスとは？どうやって対処するのがよいの？今自分のしている対応はOK？もっとうまく発散していくことはできるの？など、答えに詰まりませんか？

一人だけでは浮かんでこないこうした問いへの答えを、だれかと一緒に考えることで、こころの詰まりをとかしていくのが相談です。相談することは自分のこころを「よくわからないもの」から、「少しわかる、見通しがきく」ものへと変える力があります。

学校でカウンセラーに相談するとき

事前に予約をとります。日時決定について担任の先生または学校へご連絡ください。

①対面相談：相談室にて行います。手洗いを済ませて予約の時間にご入室ください。

②電話相談：学校代表電話からご連絡いたします。ご予約時に連絡先電話番号をお伝えください（携帯電話の場合は、通話中にバッテリー切れとならないようご準備ください）。

学校以外の電話相談先一覧 ※詳細は各ホームページでご確認ください

【群馬県内の相談先】

感染された方、濃厚接触者、医療・福祉で勤務されている方向けの電話相談

群馬県こころの健康センター [027-263-1156](tel:027-263-1156) 月～金（祝祭日を除く）9：00～17：00

<https://www.pref.gunma.jp/07/p11700016.html>



子ども教育・子育て相談、いじめ相談

群馬県総合教育センター

http://www.nc.center.gsn.ed.jp/index.php?action=pages_view_mobile&page_id=375&room_id=0&nc_session=tv15eh2ah4ij65rl9vs7sh0nu2

①子ども教育・子育て [0270-26-9200](tel:0270-26-9200) 月～金 9：00～17：00、第2・4土 9：00～15：00

②いじめ相談 24時間子供SOSダイヤル（保護者も相談可）[0120-78310](tel:0120-78310)（なやみいおう）



いじめ・SNSに関する相談、子どもの教育や子育ての悩み

高崎市教育センター [027-320-7111](tel:027-320-7111) 月～金 10：00～17：00

<http://swa.city.takasaki.gunma.jp/ky-center/>



【全国の相談先】

不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など

新型コロナこころの健康相談電話 <http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

一般社団法人日本臨床心理士会・一般社団法人日本公認心理師協会（共催）

（5月29日まで）[050-3628-5672](tel:050-3628-5672) 毎週月曜日～金曜日 10：00～12：00 19：00～21：00

