

# ココロとカラダだより

令和2年5月  
佐野高校生徒相談室

生徒の皆さん、お元気でお過ごしですか。

今年は、新型コロナウイルスという未曾有の災害のため、新年度の授業のスタートが切れない状態が続いています。相談室でも、生徒の皆さんが心身ともに健康に過ごせているか、いつもと違う日常に、こころがしんどくなっている人はいないか、とても心配しています。

学校が再開した後も、皆さんが学校生活を送る中で、勉強やクラブのこと、人間関係のこと、進路のこと—おそらく、これからたくさん悩んだり、困ったりする場面が出てくるかと思います。そんな時、その悩みや困ったことを話せる場所として、担任の先生、顧問の先生、保健室の先生に加えて「生徒相談室」という所があることをご存知でしょうか。そこでは、家族や学校の先生に言いにくいことがあれば、スクールカウンセラーの先生に聞いてもらうこともできます。

身体の調子が悪いときは保健室で身体を休めるように、こころがもうひとつ調子が出ないときは、生徒相談室で話をしてこころを休めてください。悩み事を人に打ち明けるのは勇気もいりますが、誰かに話をすることで心が少し楽になるかもしれません。どんなことでもかまいません。相談事のある人や教育相談係の先生に話をしてみたい人は「生徒相談室」まで来て下さいね。

なお、次のような大阪府の相談機関もありますので、必要があれば利用してみてください。

● **相談時間** ◇電話相談…月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時30分  
(祝日、年末年始は休みです)

◇Eメール相談・FAX相談…24時間窓口設置(但し、回答は後日)

## ◎子どもからの相談(すこやかホットライン)

Tel:06-6607-7361 Eメール:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

## ◎保護者からの相談(さわやかホットライン)

Tel:06-6607-7362 Eメール:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp



☆スクールカウンセラーの黒田先生から、皆さんへのメッセージをいただきました。

## スクールカウンセラー 黒田 先生 より

こんにちは。スクールカウンセラーの黒田です。去年度に引き続き、今年度も本校の担当になりました。よろしくお願いいたします。

私の趣味は、読書や音楽鑑賞です。好きなことは、心や身体を元気にしてくれますよね。皆さんの趣味は、何でしょうか。また機会がありましたら、教えてくださいね。

今、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、学校の休校が続いています。また、緊急事態宣言が出され、自宅で過ごす生活が続いています。

今後の生活がどのようになるのか、自身や身近な人は無事でいられるのだろうか、感染者数は減少するのか、いつ登校再開になるのか、誰にもわからない状況ですね。

このように今までの生活習慣が大きく変わり、見通しがもてない状況下では、強いストレスがかかっている状態と言えます。

強いストレスがかかると、気持ち・行動・身体に影響すると言われています。落ち込む、不安になる、イライラする等気持ちの変化、また食べ過ぎる、ゲームの時間が増える、落ち着きがなくなる等行動の変化、さらに、肩こりや頭痛、食欲不振、不眠等身体の変化が起きることがあります。

今回のように、強いストレスがかかる時、誰でも、気持ち・行動・身体がいつも通りではなくなることがあります。自然な反応と言えますね。

強いストレスの影響を、少しでも和らげるためには、生活習慣を整える、朝起きて夜眠る、三食食べる、好きなことをする、深呼吸やストレッチでリラックスする、運動をする、人と会話する、雑談する等人とコミュニケーションをとる、方法があります。行動を変えると、気持ちも変わることはよく、ありますね。行動を変えるように意識すると、良いと思います。

ご自分に合った方法を是非、試してみてくださいね。また皆さんとお会いできますことを願っています。どうぞ、安全第一で、無理せずお過ごしください。

