

スクールカウンセラー

だより

ひと きょり めーとる こころ きょり ちか
 人との距離は2mあけ、心の距離は近づけよう

みなさん、いかががお過ごしですか？

はじめまして、スクールカウンセラーの鮫島貴子です。みなさんのこころの健康を守り、支えることが、カウンセラーのお仕事です。

新型コロナウイルスの影響で、休校が続いています。どうなるんだろうという不安やウイルスへの怖さを感じることもあるかもしれませんね。大変なことがあったとき、ドキドキしたり、こわくなったり、ソワソワしたりするのは、ふつうにあることです。

みんなが感じている自分の「きもち」に気づいてあげてください。できるなら、それを誰かに伝えてみましょう。他のひとの「きもち」をきいてみるのもいいかもしれません。「自分とおなじだあ」とホッとすることもあるでしょう。

もし、スクールカウンセラーとお話してみたいな、と思ってくれたひとがいたら、学校の先生に電話などで連絡してください。今できる方法で、みんなとお話できるようにします。お話の内容は、なんでも大丈夫。気楽に連絡してくださいね。

一日も早くみんなに会えることを、私も先生たちも心待ちにしています。元気に会えるよう、しっかり手洗い、よく食べ、よく寝て、よく笑って、今日を大切に過ごしましょう。

スクールカウンセラー さめしまより

こんな時だから…こころとからだが好きことをしよう♪

たとえば…



ゆるめる



話す



ぬりえをする



日に当たる



笑う



踊る



しっかり眠る

SNS・電話相談も使ってみてね

- ★24じかんこどもSOSダイヤル
0120-0-78310 (なやみいおう)
- ★チャイルドライン®
0120-99-7777 (毎日午後4時～午後9時)
- ★Twitter「よりそいチャット」
@yorisoichat
- ★LINE「生きづらびっと」
ID検索@yorisoichat



こんな時はすぐに連絡してください！

- ✓ 好きなことが楽しくなくなった
- ✓ 夜眠れない日が続いている
- ✓ 誰かが悪口を言っている気がする
- ✓ いつもと違う感じが続いている

