



# 支援部だより

No. 7

職員用

2020年5月8日(金)

先生方、おはようございます。県内ではコロナ発生ゼロが続いています。TVでは、毎日子どもたちの「新型コロナに負けない」の映像が流れていて、私はそれを見るたびに力が与えられてきました。学校再開も21日(木)となっています。子どもたちの笑顔のために、私たち大人もあとひと踏ん張り 今一度しっかり心の帯を引き締めていきましょう！！

先週、スクールカウンセラーのさめしま先生より、「SCだより」が出されましたが、学校再開後の「こころのケア」についてとても心配されています。教育庁からも進級・入学に加え、コロナによる児童生徒の自殺予防についての取り組みが出されています。いろんな状況を抱えている生徒を迎えるにあたって頼りになるのは、OKT先生方お一人お一人です。先生方が元氣だと、笑顔だと 生徒も喜びます！毎日、身体と心が喜ぶことをしていますか？

## 〈 さめしま先生より紹介された動画などなど 〉

### ▲日本赤十字社「ウイルスの次にやってくるもの」動画

<https://youtu.be/rbNuikVDrN4>



(抜粋)

手を洗っても流せない

それは ウイルスよりも恐ろしい

それは 「恐怖」と「相互不信」

ストレスで抑うつになった人がいます

イライラして言動が荒くなった人がいます

不確かな情報にふりまわされず

笑顔と優しい会話を取り戻そう

### ▲こころの耳 新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

「こころの耳」では、不安やストレスと上手に付き合う方法について、さまざまな専門家からのアドバイスをお届けします。また、新型コロナウイルス感染症に関連した情報や相談窓口などをご紹介します。先生方が元気になるための支援サイトです。在宅勤務の工夫、ストレッチ等が紹介されています

### ▲日本心理臨床学会・支援活動委員会「コミュニティの危機とこころのケア」

<https://www.ajcp.info/heart311/>

### ▲ 文部科学省「子どものSOSの相談窓口」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)