

# カウンセラー便り

令和2年5月 野田中央高校スクールカウンセラー

ご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの松尾です。今年度から月1回本校に勤務させていただきます。よろしくお願ひいたします。

新年度当初から自宅待機が続き、登校が再開されつつありますが、体調や心の状態はいかがですか。

休校期間中、ゲームやSNSに時間を長く使ったとします。すると体はほとんど動かない一方、脳、目、指は酷使するため、身体のバランスが崩れ、眠れない、食欲がない、起きられない、などの症状がでてきます。これでは、学校が始まても登校できなくなりますね。

そこでお願ひです。“登校できる身体づくり”のために時間割を各自作成し、実行してください。是非、運動を取り入れてくださいね。

そして、以下の質問に答え、ストレスのセルフ・チェックをしてみましょう。自分のさまざまな反応に気づくことが大切です。それを、「ふ～ん、そうなんだー」とひたすら眺めるマインドフルネスも有効です。

カウンセリングを希望する人は、来校日のいずれかに予約を入れてください。お待ちしています。

## ストレスセルフチェック～あなたのストレスは…～ 当てはまる所に○をしてください。

1. 体と心の状態についてうかがいます。

元気いっぱい だるい イライラしている 食欲がない よく眠れない

2. 自宅待機が始まってからの生活の変化についてうかがいます。

① 変化はない 少し変化した とても変化した

② 変化は自分のことだ 変化は家族のことだ 変化は社会のことだ

3. 周囲の人たちについてうかがいます。次の人たちとはどれくらい気軽に話ができますか。

① 先生 非常に気軽 気軽 気軽ではない まったく気軽ではない

② 友だち 非常に気軽 気軽 気軽ではない まったく気軽ではない

③ 家族 非常に気軽 気軽 気軽ではない まったく気軽ではない

4. 家庭での過ごし方についてうかがいます。

① 規則正しい生活をおくっている

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

② 規則正しい生活をおくるため、応援してくれる周囲の人がある

いる 少しいる いない

\*1学期のスクールカウンセラー来校日\*

1学期 6/9 7/14

\*相談予約は、担任教諭までご連絡ください。 \*保護者の方の相談も受け付けています。