

# 教育相談室通信

令和2年4月15日発行  
宮城県泉松陵高等学校  
保健厚生部 相談係

本校ではスクールカウンセラーが毎月来校し、生徒および保護者の皆様の様々な悩みや相談事に対応する体制をとっており、どんなことでも相談に応じます。また、相談内容によっては他の専門機関へのご紹介も行っております。心身ともに豊かで安定した高校生活を送るために、カウンセリングをぜひご利用ください。

## ◆カウンセラー紹介

☆大友 久美恵（おおとも くみえ）先生

- ・臨床心理士
- ・高等学校スクールカウンセラー
- ・他の高校にも勤務



## ◆スクールカウンセラー来校日予定(相談時間 10:40~16:00)

月	来校日	回数
4月	10(金), 22(水)	2
5月	14(木), 20(水), 29(金)	3
6月	5(金), 10(水), 22(月)	3
7月	1(水), 10(金), 16(木)	3
8月	31(月)	1
9月	7(月), 15(火)	2
10月	7(水), 15(木), 27(火)	3
11月	4(水), 11(水), 18(水)	3
12月	2(水), 9(水), 16(水)	3
1月	13(水), 22(金), 27(水)	3
2月	2(火), 9(火), 24(水)	3
3月	18(木)	1

・来校日は都合により変更になることがありますのでご了承ください。

・利用の際は担任・保健室(養護教諭 赤井畑)・相談担当(近藤)に予約してください。

\*5月6日まで休校が続いております。

休校中でも、来校し相談できます。また、電話でも相談が可能です。

相談を希望する方は、時間を調整しますので、電話(022-373-4125)で予約してください。

新型コロナウイルス感染症で、なかなか今までの日常を送れない毎日が続いています。カウンセラーから、「今、できること」というメッセージをいただきました。

## 今、できること ー新型コロナウイルス感染症に負けない気持ちをつくるにはー

### 【何となく最近、不安定ではありませんか？疲れていませんか？】

- ・自分の状態を冷静に見つめ、思い当たることがない場合  
⇒「これは、コロナのせい」と自覚してください。
  - \*毎日、予定を立てられなくて…
  - \*本当だったら、学校で充実した毎日のはずなのに…
  - \*咳をしている人をちょっと避けている自分がある…

◎「感染したらどうしよう」「外に出るのが怖い」と、不安や焦りが出てきたら



それは、誰もが感じることで、そう思う自分がおかしいと考えないことが大切です。焦りや不安が大きくなる前に立ち止まり、不安である自分を意識する。そして、今できる目の前のことを始める。

◎不安や焦りが増すと、気持ちが落ち込み、夜もぐっすり眠れなくなったり、イライラして人にあたってしまうことがある。



そんな時は、「これは、コロナウイルス」によって自分はいつもより不安定になっていると認め、そんな自分を受け入れることが大切です。不安を認め、受け入れることは基本的な自己防衛です。

### 【新型コロナウイルス感染症に負けない気持ちをつくるには】

- ◎ ニュースの追っかけをやめる！  
ネガティブな情報に触れ続けると、自然とネガティブな気分支配されてしまいます。自分では、なかなかそのことに気がつかないものです。意識的にポジティブなニュースや話題に触れましょう。
- ◎ 規則正しい生活を心がける！  
朝、太陽の光を浴び、日中に活動する。三食しっかり食べ、決まった時間に入浴し、清潔を保ち、ゆっくり休む。
- ◎ 明るい未来を予測する！  
この状況は、必ず収束し、日常が戻ってきます。「アフターコロナ」に自分は何がしたいのか、どう生きたいのか…。悲観的にならず、明るい未来を予測してみよう。