

相談室だより



初めまして。今年度、神代高等学校（全日制）から異動してまいりました、スクールカウンセラーの宇都原亜莉沙（うつはら ありさ）と申します。

3月に一斉休校となり、保護者の方々も戸惑われていることと思います。新型コロナウイルス感染症で、今までの生活で当たり前だったことが、当たり前ではなくなっていました。

4月に入っても、休校の延長で学校がはじまり、新入生の保護者の方にとっては入学式が延期となったことは非常に残念な出来事だったのではないのでしょうか。新2年生、3年生の保護者の方におかれましても、お子様の様子やご自身の仕事など心配はつきないことと思います。

以下に、心身の健康の観点からのお知らせ3点と、ご参考までに有用かと思われる正式な機関から出されている情報源のURLをQRコードにて記載します。

① 情報収集をしすぎないように、メディア・SNSから離れる時間も大切です。

不安にかられると情報を集めたくなるのが人間の傾向だと思います。ただ、不安をあおるような情報や、“デマ情報”もたくさん流れています。時には、情報から得られる媒体から離れることも心の安定を保つために大切です。

② 生活リズムを維持して、リフレッシュする時間も設けましょう。

自粛を促されている生活のなかで、できる限り自分のペースで、今まで通りのリズムで生活するよう心がけましょう。また、東日本大震災の時に被災地で増えたように、在宅している時間が延びると飲酒する頻度が上がる方もいると思いますが、ほどほどにするよう心がけましょう。お風呂に長くつかる、ストレッチ、ランニング、アロマなどそれぞれに合ったリラックス方法で、ご自身の心身の健康を守って下さい。

③ お子様と新型コロナウイルス感染症の話を共有しましょう。

保護者の方も不安だと思いますが、スマホ慣れしているお子さん達のほうが色々な情報に揺さぶられていると想像されます。ぜひ、家の中で新型コロナウイルス感染症の話を共有してください。

■ 有用な情報源のURL 紹介

新型コロナウイルスについて



日本赤十字HP より

お子様へ話す時の注意



日本学校心理学会 HP より

奨学金などの情報



文部科学省HP より

【自己紹介】

今年度から、足立高等学校（全日制）のスクールカウンセラーとして勤務することになりました、宇都原 亜莉沙（うつはら ありさ）と申します。臨床心理士と公認心理師の資格を有しています。毎週火曜日 9:30～17:30 まで勤務しております。



資格を有してからは、精神科・心療内科のクリニックや公立の小学校、中学校、高校のスクールカウンセラーとして働いてきました。

- ✓ お子様の心の変化についてのお悩み（対人関係・部活・学習面・家庭内での課題を含む）
- ✓ 子育てについて
- ✓ お子様の発達について
- ✓ 登校渋り、不登校について
- ✓ 今回の休校が続くなかでのご不安について
- ✓ その他の心配、不安なことについて

以上のようなご相談を承っております。

*スクールカウンセラーは、守秘義務の元、活動しておりますが次の3点をご了承下さい。

1. 主治医、関係機関（子ども家庭支援センター・教育相談など）の担当者がいる場合には、教えていただければ幸いです。主治医の治療方針、関係機関の方向性と異なる内容の面談をしてしまうと、混乱をきたしてしまい、かえって不利益になり得るからです。
2. スクールカウンセラーなので、必要に応じて管理職や担任の先生と情報共有をさせていただきます。面談時に伝えていいか確認はとりますが、学校としての対応が必要なご相談はそういったこともあり得ることをご了承ください。
3. 自傷他害の恐れがある場合には、公認心理師法で定められているため、病院や危険性が高い場合には学校より適切な機関への連絡を行うこともあります。

休校中なので、連休明けの相談室だよりにて、相談申し込みの仕方についてはお知らせ致します。