令和2年5月

相談室だより

渋谷区立渋谷本町学園中学校 スクールカウンセラー No.2 小井土・平野・本多

相談室だより No.1 では、「ストレスを減らす、あるいはためないためにおすすめすること」をご紹介しました。このような工夫を"セルフケア"といいます。

体校や緊急事態宣言が延長され、気長に構えるために、日常の緊張をほぐしながら生活する必要があります。これまでを振り返りつつ、これからの生活に向けて、セルフケア表を活用してみてください。

≪すでに実践しているセルフケア、これから取り入れたいセルフケア≫

大人向けの項目も含まれていますので、保護者の皆様もぜひご一緒に。

☑ セルフケア、チェックしてみましょう!

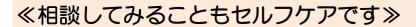
簡単なリラックス方法を実践している	□ プライベートの時間を大切にしている
家族や友達と連絡を取り合っている	□ 楽しめるもの、笑えるものを持っている
情報に惑わされないようにしている	□ 日記をつけている
ニュースを見すぎないようにしている	□ 同僚からのサポートが得られている
家でも運動するようにしている	□ 困った時に助けてくれる人がいる
健康や栄養に気を付けている	□ ポジティブな活動に取り組んでいる
自分の気持ちに気付き、表現している	□ 家族や友達と過ごすようにしている
自分のペースを保つ	□ かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
自分の限界を知り、断ったり、人に任せ たりしている	□ 他のストレス対処法を探している
いつもの睡眠習慣を保っている	□ カフェイン・アルコール・薬などを取り すぎないようにしている

国立成育医療研究センターHP 新型コロナウイルスと子どものストレス 「子どもとでき エンプケア」よ



いかがでしたか?

セルフケアは、自分に合ったものを、無理なく続けられることが大切 です。 少しずつチャレンジしてみましょう!



- *ひどく疲れた状態が続いている
- *大切な人や自分自身を傷つける言動をしてしまう

など

そういう状態(サイン)に気付いたら・・・

- それは、あなたが真剣に向き合ってきたからこその疲れ
- 一人で抱え込んだり悩んだりせず、信頼できる人や相談窓口に話しましょう

学校以外の相談先 (参考)

・ 日本臨床心理士会・日本公認心理師協会「新型コロナこころの健康電話相談」

Tel: 050-5628-5672 (平日 10~12 時及び、19 時~21 時)

・ 渋谷区教育センター・渋谷区子ども家庭センター

LE: 03-3463-3748 (平日9~17時)

・ 児童相談センター「よいこに電話相談」

屆:03-3366-4152 (平日9~21時・土日祝9~17時)

あなたのいばしょチャット相談(NPO法人 あなたのいばしょ)

HP: https://talkme.jp/chat/

・ LINE「弁護士子ども LINE 相談@TokyoⅡ」

ID: @154irgux

・ LINE「子ゴコロ親ゴコロ相談@東京」







<保護者のみなさま>

外出自粛の生活も長くなってきました。目に見えないウィルスへの不安、先が見えない状況、慣れないリモートワーク、家族の過ごし方の変化など、親子共に疲れやストレスが溜まりやすい状況です。中には、頑張りすぎて疲れてしまっている方もいると思います。セルフケアをしているものの、なかなか不安やイライラがおさまらない時もあります。無理をして放っておくと、心の健康を崩してしまいます。

身近な存在としてスクールカウンセラーもぜひご利用ください。

スクールカウンセラーへの相談

【曜日・担当】 月曜日 8:30~16:00:平野 正巳

水曜日 8:30~16:00:小井土 園枝

渋谷本町学園 電話 03(3373)3203

【予約方法】 副校長または担任を通して予約

★電話での相談も可能です。