

相談室だより

令和2年5月
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。

休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一緒に。

セルフケア、チェックしてみましょう！

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



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！



《相談してみることもセルフケアです》

*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
TEL：03-3463-3748（平日 9～17 時）
- ・ 児童相談センター「よいこに電話相談」
TEL：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@Tokyo II」
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

【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。

渋谷本町学園
電話 03(3373)3203