



スクールカウンセラー通信

令和4年7月

今年は梅雨明けも早く、暑さの厳しい日々が続いておりますが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。暑さや気圧の変化なども私たちの心身に大きく影響します。どうかお身体に気をつけてお過ごしください。

さて、4月より吉川 吉美カウンセラー（男性カウンセラー）も新たに加わり、今年度は5人体制で運営しております。いつでもお気軽にご利用ください。

子どものストレス反応

お子さまが頭痛や腹痛などを訴えたり、やる気を失っているように見えたりなど、いつもと少し変わった様子はありますか？ もしかすると、ストレスや疲れのサインかもしれません。子どもが表すストレス反応として、以下の4つに分けることができます。

気分の変化	・イライラしている ・急に泣いたり怒ったりする ・気持ちが落ち込む
思考・認知の変化	・集中力の低下 ・否定的、悲観的に考える
身体症状	・頭痛、腹痛 ・めまい、吐き気 ・食欲の低下、あるいは増加
行動面の変化	・反抗的、攻撃的になる ・甘えたりわがまを言う

ご家庭でできること

「安心」を感じられると、少しずつ落ち着く場合も多いものです。お子さまが気持ちを話そうとしてくれた時には、できる限り否定せず、まずは気持ちを受け止めてあげることが大切です。

とは言っても、特に疲れている時などは、気持ちに余裕がなくなってしまうこともありますよね。お子さまのケアも大切ですが、保護者の皆さまがご自身をいたわることも大切です。忙しい日々の中で、リラックスできる時間を取ることはなかなか難しいかもしれませんが、休息や気分転換のできる時間も大切になさっていただければと思います。

カウンセリングルームのご案内

カウンセリングルームでは、保護者の皆様からの相談も受け付けております。困ったことや気になることがありましたら、相談先の一つとしてぜひ気軽に利用していただければと思います。私たちも一緒に考えていきたいと思っております。

曜日別担当カウンセラー*

*曜日等、一部変更があります。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	かない たかき 海内 貴樹	とうとう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	よしかわ よしみ 吉川 吉美

※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談受け付けます。

連絡先・予約先

・中学・高校保健室に直接来室して予約をする

・電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521

文責:吉田藍