

相談室だより

(春号 no.2)

令和 2 年 (2020 年) 5 月 1 日

明石市立衣川中学校スクールカウンセラー 今本 智子
元田 美幸

相談室からのご案内

保護者の皆さまへ

臨時休校・臨時休業が長期化する中、保護者の皆さまには、先の見通しがもてないといった状況の中でお過ごしのことと存じます。本校では、休校中・休業中においても「臨床心理士による相談室開室」を継続しておりますので、気になることなど気軽にご利用・ご相談いただければと思います。 ☎ 918-5855 (衣川中学校)

<相談室の開室日>

2020 年度の相談室開室日は、**水・木・金曜日**となります。

担 当： 水曜日 13:00 ～ 18:00 今本 智子 (臨床心理士)

担 当： 木・金曜日 10:45 ～ 17:30 元田 美幸 (臨床心理士)

- ① 5～7月の開室日は、「原則、水・木・金曜日」となっています。
- ② スクールカウンセラーが在勤していない日もございますので、事前にお電話でのお問い合わせやご予約をお願いいたします。
- ③ お急ぎの場合は、「ご予約をされた日の翌週の水・木・金曜日」にご利用可能です。
- ④ 事前にご予約をされている方が優先されますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

※本校にはスクールソーシャルワーカー (精神保健福祉士・社会福祉士) も定期的に在勤 (原則、月曜日) しておりますので、ご家庭にかかる相談等ございましたら、まずはお電話にてお問い合わせください。



明石市内にお住まいの方が利用できる公的な相談機関は、「子育て・教育・健康・福祉・法律」相談等々、さまざまな相談がご利用できるようになっています。まずは、お電話にてお問い合わせください。

新型コロナウイルスに関する相談窓口のお知らせ

	相談日時	対応窓口	相談形式
総合相談ダイヤル	9～20 時 (土日・祝日含む)	918-5090 あかし保健所	電話
感染したかもダイヤル		918-5439 あかし保健所	電話
緊急法律相談ダイヤル	平日 10～17 時	918-6059 市民相談室	電話 (30 分)

子育て・教育・発達に関する相談

	相談日時	対応窓口	相談形式
あかし子育て相談ダイヤル	24 時間 365 日	926-2525 子育て支援課	電話
教育相談・こころのケア	月～金曜日 9～19 時	918-5410 青少年育成センター	電話・来所
発達相談	月～金曜日 10～17 時	945-0290 発達支援センター	来所 (要予約)

3月よりさまざまな機関や省庁が連携して、
電話相談やSNS相談にて対応しております。
労働問題や健康相談などで、夜間の相談時間を
希望される方はまずはお問い合わせください。



国内の相談窓口のお知らせ

	相談日時	対応窓口	相談形式
働く人のこころの耳電話相談	月・火 17～22 時 土・日 10～16 時	0120-565-455 厚生労働省	電話（無料）
新型コロナこころの健康相談	平日 10～12 時、19～21 時	050-3628-5672 日本臨床心理士会	電話 （有料：通話料）
SNS 心の相談	平日 18～21 時 30 分 土日祝日 14～21 時 30 分	https://lifelinksns.net 厚生労働省	チャット形式

<COVID-19 の影響による長期化する臨時休校・臨時休業中の心身の変化について>

「いつもと違う出来事」や「いつもと違う事態」は、誰にとっても多かれ少なかれ心身にストレスを与えることとなります。いつもであれば気にならないこと、いつもであればイライラしないこと、いつもの日常であれば落ち込まないこと…。そうしたことが、全国的な臨時休業や臨時休校・緊急事態宣言を受け長期化する中、『いつもであればこんなに心配したり不安になったりしないのに…』とざわざわとした気持ちが続く中で、私たちはいま生活が続けています。もちろんこうした変化は、年齢関係なく、大人にも子どもにも見られる一時的な変化のひとつです。

そして、こうした事態に対処すべく、私たちはついつい過剰な情報を得てしまいがちになります。特に、気持ちが不安定なときほど、ネガティブなニュースや不安をかきたてられる情報に目を向けがちになってしまいます。そうしたときこそ、「いつものリズム」「自分が整えられる生活リズム」「家族がそれぞれ生活しやすいリズム」について整理されることをお勧めします。取り組みやすいのは、「毎日の起床・就寝時刻を一定にする」リズムの確立です。また、自分や家族の一週間をある程度スケジュール化して、「ひとりでホッと一息つく時間」「誰か/家族と楽しい活動をする時間」「オンラインで、親しい友人と一緒に映画を観る時間」などを計画・実行することも、心身の健康維持には大切となります。

つぎに、いつもの日常と異なる点は、活動量・運動量の減少です。「日常生活で自然と日々、身体が受け取ってきた身体感覚」が減少することもストレスのひとつとなりうると考えられます。そうしたストレスを減らしていくためには、意識して活動する時間が必要となります。「ラジオ体操を朝夕の決めた時間にする」「呼吸法を毎日してみる」「動画を見ながらストレッチを決めた時間にする」などなど。ストレス対処等やその他の気になることなど、気軽に相談室をご利用ください。



※2月より相談室の換気（定期的なドア開放・換気扇利用・窓開放）を随時おこなっています。また、相談室利用後に毎回換気や消毒等をおこなっておりますので、室温でご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほど、宜しくお願いいたします。