

スクールカウンセラー通信 2020.5

★ 電話相談開始します

休校が長くなってきました。休校による自粛生活がこう長くなるとは思ってもしなかったのではないのでしょうか。自由が制限されたり、ウイルス情報にさらされたりすることで、人間には様々な感情反応がおきてきます。

- 自由が奪われたことに対し、怒りや不安を感じます。
- 人との交流が制限され、孤独や寂しさを感じます。
- イライラします。落ち着かなくなります。
- 自分がウイルスに感染しているのではないかと心配になります。
- 自分の大事な人がウイルスに感染しないか心配になります。
- この先どうなるのか、将来のことが心配になります。



当たり前におこる反応ですが、そのままにすると、こころが不健康になってしまいます。自分の感情を誰かに話し、共有することは、こころを健康にします。

相談室では当面の間、電話相談を受け付けることにしました。

曜日は火・水、金曜日、時間は 10 時から 15 時です。

03-5836-7020（代表番号）にお電話ください。

「相談室につないでください」といってくれば、つないでもらえます。

「学校に電話するのはちょっと・・・」と思う人は、以下のサイトを参考に相談してみてください。当てはまる場所にチェックすれば、相談窓口を検索してくれます。

★10代のための相談窓口まとめサイト Mex（ミークス）

→ [Mex HP](#)