

# スクールカウンセラーだよ

福井市清明小学校  
令和2年11月



すっかり涼しくなり、秋がやってきました。みなさんの「こころ」と「からだ」の調子はどうですか？

寒くなると、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。今年は新型コロナウイルスも心配ですね。福井県は一か月近く、新型コロナウイルスの感染者ゼロの日がつついていましたが、10月に入ってまた感染が報告されるようになりました。「自分や家族が、新型コロナウイルスにかかったらどうしよう」と、不安に思っている人もいるのではないのでしょうか。

## 新型コロナウイルスと不安について



こころがモヤモヤする…どうして不安になるの？

不安は、だれもが持っていて当たり前前の気持ちです。新型コロナウイルスは、目に見えません。ほかの病気のように、病気をなおすための薬や予防するためのワクチンも、まだ完成していません。わからないことが多いと、不安を感じやすくなります。



不安はどうすればへらせるの？

不安が大きくなってくると、自分ではないだれかのせいにしたくなることがあります。だれかのわる口を言ったり、仲間はずれにしたりすることで、安心しようとするかもしれません。

しかし、そうすることで不安がなくなるわけではありません。実は、そうする前よりずっと不安は大きくなります。



不安は考えれば考えるほど、大きくなります。不安を考えない時間を長くするためには、たとえばこんな方法があります。

【運動】	【リラックスできること】	【集中してがんばれること】
サッカーやドッチボール おにごっこ なわとび さんぽ	深呼吸をする お風呂にゆっくりつかる 好きな音楽をきく 好きなものを食べる	習いごと 本を読む 勉強 ゲーム



それでもやっぱり不安だったら？

家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど、「この人になら話してもいいかな」と思える相手、信頼できる人に話をしてみてください。新型コロナウイルスのこと以外でも大丈夫です。一人でなやまずに、相談してくださいね。

参考資料：「新型コロナウイルスに対する不安～大人も子どももどんなふうに自分の気持ちと付き合ったらいいんだろう？」

大湫病院 児童精神医療センター

## スクールカウンセラー 来校予定

塚田 和子（グループエンカウンター、全員面談担当）

火曜日 午前8時30分～10時30分

伊藤 裕美子（児童・保護者カウンセリング担当）

火曜日 午後1時～4時

\*来校日は学年だより等に掲載していますので、そちらをご覧ください。

相談をご希望の場合は、担任を通じてお申し込みください。

改めて日時をご連絡いたします。お気軽にご相談ください。