

教育相談室だより 2020年4月22日発行

岡山県立岡山大安寺中等教育学校教育相談室

元気に過ごせていますか？

新学期が始まりましたが、再び臨時休校に入ってしまった。とても残念に思っている人も多いでしょう。

さて、生徒のみなさんは今、どのように過ごしていますか？こんな人は安心です。



しかし一方で、こんな人はいませんか？心配しています。



もしみなさんの中で、家にばかりいてイライラしたり、ひとりぼっちで寂しい生活を送っていたり、感染が心配で普段通りの生活が送れていなかったり、ひとりぼっち、気が晴れない、などの不安や心配を抱えている人がいたら、ぜひ相談してください。担任の先生に直接お話を聞いてもらってもかまいませんし、担任の先生や養護の先生、教育相談室の先生に連絡をして、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーにつないでもらう（カウンセリングの予約をする）こともできます。

不安に思っている人へ

皆さんの学校生活に大きな影響が出ています。いつまで続くのでしょうか。どうしたら終わらせることができるのでしょうか。不安な日々が続いていますが、まずは正しい知識に基づいた一人一人の行動が大切な時期です。

〔資料紹介〕

1. 「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」長野諏訪病院 玉井道裕先生編 (<http://www.suwachuo.jp/info/2020/04/post-117.php>)

説明書は3部構成になっていて、コロナの症状や検査について、自分が感染しないために、家族にうつさないために、実家に帰ってきた家族を快くむかえるために等、一人一人ができることをイラスト

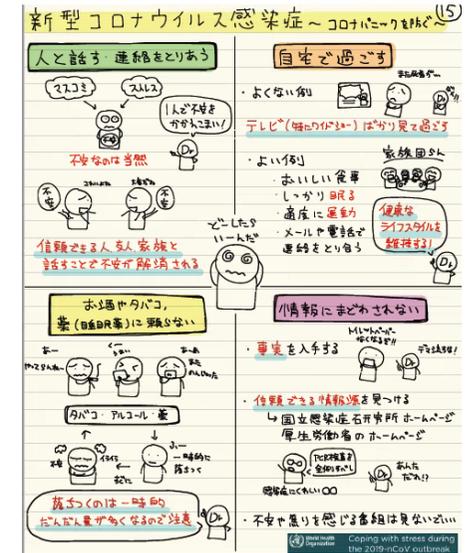
ト付きでわかりやすく説明されています。ご家族でご覧ください。

※以下、新型コロナウイルス感染症の影響について抜粋

⑭ 新型コロナウイルス感染症の影響
(今の社会で起きていること)



⑮ 新型コロナウイルス感染症の影響
(コロナパニックを防ぐ)



コロナパニックを防ぐには、人と話す、連絡を取り合う、自宅で過ごす場合はしっかり眠る、適度に運動することが大切です。また、ワイドショーばかり見ず、情報にまどわされないよう事実を入手する、信頼できる情報源を見つけるようにしましょう。

2. かながわコロナ通信 神奈川県医師会 (https://kanagawa-med.or.jp/corona_news/)

「侮らないで」「ごまかされないで」「PCR検査の本当」「胸部レントゲン検査やCT検査の困難」「医療機関の現状」など、医療機関の最前線の状況が書かれています。また、感染を恐れるあまり、社会の要請により自宅待機できずに働き続けている医療従事者や福祉、保育現場で働く人、物流、運送、数々の私たちの生活を支える方々に感謝こそすれ、偏見の目をむけるようなことがないようにと、心から思います。

3. 日本児童精神科・診療所協議会「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」(<https://jascap.info/>)

「保護者のみなさまへ」「子どもたちへ」には、日本児童精神科・診療所協議会からのメッセージが書かれています。昨年度末に発行した「教育相談室だより」で紹介させていただいたものです。

4. 新型コロナウイルス対応関連情報 岡山県公認心理師・臨床心理士協会ホームページ

(<http://www.osccp.com/>)

岡山県公認心理師・臨床心理士協会が、子どもたちのストレス軽減のための資料やコロナウイルスに関する情報が書かれたサイトなどをまとめたものです。参考にしてみてください。

最後に…。みんなでこの大変な状況を乗り越えていきましょう。