

2020年4月

臨床心理士・特別支援教育士・学校心理士 庄司真人

本年度も、スクールカウンセラーとして千早赤阪村に勤務することになりました。よろしくおねがいたします。

昨年度末からの諸事情から、各ご家庭では、その対応に苦慮され、いろいろな思いが湧き出しておられるのではないかと存じます。

まずは、保護者さんご自身が良い体調を維持できるように心がけてください。食事、睡眠、可能な範囲での運動です。大人が落ち着けば、子供たちも落ち着いてきます。このような状況では、気分が落ち込みイライラすることは自然なことなのですが、なるべくなら、日常生活に支障がでないようにしたいものです。

また、不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、正しい情報は「公式のホームページ」などで得るようにしましょう。正しい知識があれば、過度の不安を防ぐことができます。

そして、孤立しないように家族、親戚、友人と話すことも大切です。人に話を聞いてもらうと、気分が落ち着きます。気持ちを落ち着けるためといって、お酒やタバコなどに強く依存しないようにしてください。

さて、保護者の皆さんは、今までにも、大きなストレスや辛い出来事を乗り越えてきたはずで、そして、それが経験となり、人生を進む力が生まれてきたのではないのでしょうか？今回の状況を乗り越えることは、将来の大きな力になるはずで、

カウンセリングの予約は、学校を通じて申し込んでいただきますが、内容は守秘義務を踏まえています。

スクールカウンセラーとして、少しでもお役に立てることができれば幸いです。

金曜日の午後に来ています。

遠慮なくお申し込みください。

