

相談室だより

令和2年5月1日(金)

岡山大学教育学部附属中学校 相談室担当

みなさん、体調はいかがでしょう？これまでの生活とは、まるで異なる毎日が続いたり、連日の新型コロナウイルス感染についての報道ばかりで、不安になったり、気持ちが落ち込んだりしていることもあるかもしれません。しかしその状態は誰にでも起こりうる、ごく自然な心の反応です。しかし、一人や家庭内だけで抱え込まずに、気軽にご相談ください。臨時休校中も、スクールカウンセラーの林先生からカウンセリングを受けることができます。

保護者の皆様へ…

○子ども本人の気になる様子がある。

- ・最近イライラしている。
- ・ふさぎ込んでいる。
- ・食欲がなさそう。
- ・あまり眠れていない。

(・新型コロナウイルス感染への不安が強く、しんどそう。)

○一緒に過ごす時間が増えて、家族の関係が悪くなっている。

○家族の調整役となっている人の負担が大きく、ストレスを溜めている。

などの気になることはありませんか？

●相談室の開室日

毎週木曜日(13:00~17:00)

- 相談で来室される際は、ゆっくりお話をさせていただく時間を確保するために、事前に担当までご予約を頂けるようお願いいたします。また、ZOOMでの相談もお受けしています。来校が難しい場合は、ご相談ください。



担当 養護教諭
河本