



カウンセリングルーム便り

No. 1

# 泉が岡



令和2年4月27日  
宮城県塩釜高等学校

## 5月

- 7日(木) 西キャンパス
- 12日(火) 東キャンパス
- 14日(木) 西キャンパス
- 19日(火) 東キャンパス
- 21日(木) 西キャンパス
- 28日(木) 西キャンパス

**予定は変更になる  
ことがあります。**

### 申し込み先

担任、またはカウンセ  
リング担当の先生まで



みなさん、こんにちは。東キャンパスのスクールカウンセラーです。

新型コロナウイルスの広がりに伴い、3月から続いている学校の休校も2ヶ月目に入りました。いつもと違う新学期のスタートですが、体調はいかがでしょう。

世界中で感染拡大が続いている未知の感染症についての様々な情報を聞いた時に、自分や身近な人が感染するかもしれない脅威や、見えないウイルスに不安を感じる人は少なくないと思いますが、不安を感じることは自然なことです。このウイルスは、人と人との関係を断つという性格をもち、みなさんがこれまで築いてきた生活のルーティンを崩していくものですから、もともと健康な人でさえも心身に不調をきたしやすくなります。このウイルスには、分からないことが多いため私たちは強い不安や恐れを感じてしまうのです。

今、私たちができることは、一人一人が気をつけて感染症を防ぐことです。その為には、規則的な生活を送ることを基本とし、リラクゼーション(軽運動)、リラックス活動(読書、音楽、入浴など)を行うこと。不安を煽るようなニュースの視聴時間を減らすことも大切です。そして、「ネガティブな気持ちは誰にでも起こる」ことですから、信頼できる人とのつながりを保ちながら気持ちをコントロールしてください。リラックスの方法やリラクゼーションについて知りたい方は、休校中でもカウンセラーが来校する日がありますので、スクールカウンセラー担当の先生を通してご連絡ください。

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

### ★時間・場所

東キャンパス 10:50~16:20 放送室(2階)

西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) TEL 022-362-0188

(西) TEL 022-362-1011

