

# 家庭で過ごしている皆さんへ

スクールカウンセラー

丸田知明

☆このプリントは、生徒の皆さんに見ていただきたいと思い作成しましたが、保護者の皆さんもご覧いただき、話題にしてください。

皆さん、お元気ですか？



自分から選んだ訳ではないのに、ずっと同じ場所にいなければならない日が続くと、心や身体の調子を崩すことがあります。皆がそうなるわけではありませんが、調子を崩す程度や場所には個人差があります。心と身体は、表裏一体です。そして、自覚できる場合と、自覚できない場合があります。そこで保護者の方にお問い合わせがあります。いつもより気を付けてお子さんを見て、話を聞いてあげていただきたいのです。世間の大人の中には、子どもは家にいるのだから安全で大丈夫だ、と思っている方がおられるようですが、必ずしもそうではありません。もちろん家庭は、日中疲れた心身をいやし、エネルギーを充電する大切な場所です。その一方で「なるべく外へ出てはいけない」、と規制され行動を制限され続けた結果、「家にずっといるのはもう嫌だ」といっている生徒がよその学校にもいます。

あなたはどうか？大丈夫かどうか、心配です。

次に書いてあるようなことがあったり、心が不安定になったりしていたら、信頼できる人に相談してくださいね。

① 心の調子を崩すと（あるいは実際に怖いと思う気持ち強い時も）

元気がない、悲しい、つらい、涙が出る、心配だ、イライラする、直ぐにカッとなる、誰かや何かに八つ当たりしたい、ほか。

② 身体の調子を崩すと

よく眠れない、食欲不振、頭痛、腹痛、気持ち悪い、だるい、ドキドキする、身体が重い、ほか。

気を付けていただくポイントは、“いつもと違う調子の悪さ”です。

何かあったら相談してください。皆さん、応援していま～す！

