

よろず相談室ニュース 号外 2011年3月17日

校医 賀陽濟

カウンセラー 木戸秋明男 横山哲太郎

たいへん大きな災害がありました。みなさんのからだや心にもなにか反応が表れているかもしれません。このような事態では、それは正常なことであり、時間の経過とともに回復して、日常生活に戻ることができます。それまでのあいだ、よろず相談室ではみなさんからの相談を積極的に受け付けます。担任の先生、保健室の先生に予約をしてもらうか、あるいはよろず相談室が開いているときには気軽にノックして下さい。お待ちしております。

◇小学生のみなさん

こわい、かなしい、気持ちをかんじたときには、そばにいるお友だち、お父さん、お母さんに、言いましょう。みんなでお話することで、みんなの気持ちもわかります。

◇中学生のみなさん

テレビ報道を見たり停電で心配になったり、あるいは自宅で大切なものが壊れたり、こういうときに心にかかるプレッシャーは大きなものです。心が疲れていないか、敏感に、慎重になってください。いつもと違うなと思ったら、誰かとゆっくり話をして下さい。地震について考えすぎたり、逆に麻痺したり、眠りにくくなったり集中力が下がったり。そんな自分に気付いたら、気軽によろず相談室にいらして下さい。

◇高校生のみなさん

この地震に対して、悲しんでいるだけではなく自分も何かをしたいと考えることもあるでしょう。しかしまず、今の自分が何に取り組むべきか、改めて考えましょう。そうすると落ち着きも取り戻していきます。そして迷うときには先生たちに相談しましょう。

◇保護者のみなさん

この度のことがご家族の気持ちに変化をもたらしているかもしれません。その気配を静かに感じ取られてください。反応があることはあたりまえです。それが大きいときには、ご家族のどなたでも、どうぞよろず相談室にいらして下さい。お待ちしております。