

令和2年4月22日

保護者の皆さまへ

福岡市立福翔高等学校
スクールカウンセラー 池ノ上 美夏



電話相談のご案内

新型コロナウイルス感染症流行の拡大が続き、保護者の皆さまにおかれましても大変な日々を過ごされていることと拝察いたします。本年度より福翔高校スクールカウンセラーを務めます池ノ上美夏（いけのうえ みか）です。どうぞよろしくお願い致します。

■生活リズムをキープして

休校が続き、始業式も入学式も式典としては行われなかったことになりました。学校再開を待っている生徒や保護者の皆さまの胸中はいかばかりでしょう。これまでの日常と大きく違う生活を余儀なくされる状態は、大人にも青年にも心身にさまざまな影響を及ぼします。特に今回は外出が制限され家の中で過ごす生活が長引いていますので、生活リズムの崩れと活動量の低下を招きやすく、それが自律神経のバランスの乱れを引き起こすと、身体的にも精神的にも不調があらわれてきます。ぜひお子さまが生活リズムを保って毎日を過ごすよう、親子で意識されてください。

■いつもと様子が違うけど…？

また、このような先の見えない状況では、誰しも気持ちが揺れたり、さまざまな感情を抱いたりするものです。それが体や気分の変調としてあらわれたり、親きょうだいに攻撃的になったり甘えたりなど、お子さまがいつもとは違う状態を見せることがあるかもしれません。お子さまの言動がいつもと違って気になるときは「ストレスのサインかな？」と捉え、オープンで話しやすい関わりをしていただければと思います。家庭が安心できる場所であれば、気になる行動の多くは一時的なもので、次第に落ち着きを取り戻すでしょう。



休校中の保護者の皆さまに向けて、SCによる電話相談を実施します。お子さまに関してご心配なこと、保護者の方がご家庭内で困っておられることなどありましたら、どうぞご利用ください。お子さま自身のご利用も、もちろんできます。

電話相談実施日時：①4月23日（木）13：00～17：00

②4月30日（木）9：00～13：00

対象：福翔高校の保護者および生徒

申し込み方法：お電話にてご連絡ください。

福翔高校 TEL 092-565-1670

（担当：副校長、教頭）

調整後、追ってご連絡します

