

令和2年4月27日

スクールカウンセラーから
各ご家庭へ

大和郡山市
スクールカウンセラー 岡田 奈美子
奈良県
スクールカウンセラー 岩佐 南実

郡山西中学校スクールカウンセラーの岡田奈美子、岩佐南実です。
今年度も継続して配属となりました。どうぞよろしくお願い致します。

連日、新型コロナウイルス感染者の状況や、医療現場の悲惨な現状
などについての報道が続き、先行きの見えない不安の中で、心からだに
ストレスのかかる状況が続いています。

— 各ご家庭、お子さんをはじめ、ご家族の様子はいかがでしょうか —

このような目に見えぬものと対峙しなければならない状況の中では、
大人も子どもも、心がどのような反応をするか、測り知れない部分があります。

そのような中、緊急事態宣言を受けスクールカウンセラーの相談受付も当面
見合わせとなり、また外出自粛要請により、皆様にとって身近な相談の
機会が無くなってしまっていることを、とても憂慮しております。

心の専門家として、社会全体、“集団”に目が向けられ、その動向が
問題となっている今だからこそ、今一度一人ひとりの心に目を向け、ささいな
心の変化もしっかりとキャッチしていくことが、より一層大切になると考えています。

しかし、休校措置が取られ、“Stay Home”が叫ばれる今、その役割
は各ご家庭に一手に担われることになってしまいました。このような日常
生活自体が危ぶまれる状況下では、その役割がご家庭にとって更なる
負担となることは想像に難しくなく、とても強いられるものではありません。

そこで、皆様の日常生活において、不安や悩みにはできる限り対処
していく一助となるべく、日本臨床心理士会・日本公認心理師会の
共同事業として「新型コロナの健康相談電話」が開設されました。

相談時間等の制限はありますが、ご自宅でも相談を受ける
ことが可能であり、ご都合にあわせて、必要に応じて、ご活用
頂けるのではないかと思います。

またその他にも、平時から行っている相談窓口もあります。
“しんどいのはみんな同じ” “話しても何も変わらない”と思われる
かもしれませんが、もし“限界”が来そうなら、そうなる前に、一度
相談をしてみてください。

話がまとまっていなくても、相談したいことが具体的にわからな
くても、“ちょっとだけ話をきいてほしい”だけでも構いません。

緊迫した日常の中で、少しでも肩の力を抜き、気持ちが楽に
なるような時間を作って頂けることを、心から願っております。

