



心身の健康を保つために

キンダーカウンセラー通信 臨時発行



新型コロナウイルス感染拡大によって、多くの方がこれまで通りの生活が送れない状況に直面しています。自粛生活が長引くことで、不安、恐れ、怒り等の様々な負の感情が生まれる可能性があります。今は回避しなければならない行動も多くありますが、「自粛＝楽しんではいけません。予防を意識することは緊張を高めることでもあります。緊張が続くと疲れが出ます。その疲れを今できる範囲で解消していきましょう。また、情報を多く取り入れ過ぎることも不安を高めることにつながります。必要な情報を得たら、頭を切り換えることも大切です。ささいなことでもかまいません。ご自身でできることから始めて、ご自分の、ご家族の、大切な人の心身の健康を守っていきましょう。

参考資料 [新型コロナウイルス感染拡大防止のための心理教育資料] 愛知県臨床心理士会 HP より

お時間の許す方はぜひご覧ください！

- ・日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html
- ・「感染流行期にこころの健康を保つために」シリーズ(日本赤十字社)
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
- ・子供向け心理教育教材「コロナウイルスってなんだろう」(藤田医科大学感染症科・小学生)
http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final_version.pdf



◆◆◆オンラインカウンセリング予約について◆◆◆

先の見えない状況で、不安な気持ちを抱えているのが辛い。考え始めると止まらなくなる。子どもや家族とずっと一緒に疲れてきた。そのような気持ちを感じている方も少なくありません。現在、人との接触の機会を減らすために保護者カウンセリングは行っておりませんが、期間限定でオンラインでのカウンセリングを実施しております。下記のような条件・手順によって、どなたでもお申し込みいただけます。相談時間は1回40分です。秘密厳守・相談無料です。

担当は保育園のキンダーカウンセラーと異なる場合もございます。

期間限定オンラインカウンセリング 令和2年4月15日(水)～5月8日(金)

★カウンセリングの条件

- ・スマホまたはPCがあり、wifi環境が整っている。
- ・「Zoom」のアプリをダウンロードできる。*Zoomはweb会議システムアプリです。

★申し込みの手順

- ・「みどり保育支援相談」HPの「新着情報」をご覧ください、「お問い合わせ」ページよりお申し込みください。
- ・返信メールに記載されたID、パスワードを入力して「Zoom」にログインしてお待ちください。
- ・予約された時間になりましたら、オンラインカウンセリングが開始されます。

※予告なく変更される場合もございますので、ご了承ください。