

電話相談を通じたスクールカウンセラーの利用と各種情報提供

スクールカウンセラー 田中 寿夫

新型コロナウイルス感染予防のための活動自粛要請も長期化の様相を呈してまいりました。保護者の皆様におかれましては、これまでにお子様、ご家族、ご自身の体調やお気持ちを精一杯ケアされてきた中で、さらにその期間が続く可能性が示されるということにより、どこか気持ちが折れそうな思いを持たれているのではないかと拝察いたします。

先の見えない非日常的な生活が続くと、難局を頑張って乗り切ろうとする気持ちは枯渇しはじめ、だんだんと様々なことに敏感/鈍感になったり、心身の疲弊の蓄積から感情を調整することが難しくなることがあります。また、外出自粛が続く中、ご家族で過ごす時間が長くなることにより家族の結束が高まる一方、どうしても様々な気持ちが煮詰まりケンカが起りやすくなることもあるかもしれません。誰しもこのような気持ち、状態になって当然な時期になってきたと思います。だからこそ、より意識的な心身のケアが求められます。

もし上記のようなお気持ち、状態であった場合、スクールカウンセラーのような家族ではない“他人”と話をしてみることで、気持ちがすっきりしたり、今後の方針が見えてくるということもあるかと存じます。そこで、感染予防の観点から対面形式ではなく、電話形式でご相談をお受けできたらと考えました。ご希望の方は下記の手続きにそってご連絡ください。

○スクールカウンセラーへの電話相談

対象：昭和学院小学校に在籍する保護者（もちろん児童も可）

※ご相談内容は、新型コロナウイルス関連の話題だけでなく、ご家族への思いなど、どのような話題でもお聞かせください。

電話相談の日時：毎週火曜日、金曜日：10：00－14：00（まずは6月上旬まで）

※多くの方からご相談がある場合を考え、相談は1回30分とさせていただきます。

継続的な面談をご希望される方は、各相談後に次回の予約を取らせてください。

※感染症の影響で電話相談を受けることが難しい事態になった場合メール相談にて対応いたします。

相談の仕方：

①お手数ですが、まずは電話にてご予約ください。TEL：047-300-5844

例、「スクールカウンセラーの田中先生と相談の予約をとりたいのですが」

不在の場合は、当日中か遅くても1週間以内に折り返しお電話させていただきます。

※お電話いただいた時間に予約が入っていなければ、そのままご相談いただけます。

※折り返しが必要な場合は、ご利用を希望される電話番号（自宅・携帯番号）をお知らせください。

※ご自宅にお電話させていただく場合、「留守番電話の利用をご希望されない」ことや、着信時に「スクールカウンセラーと名乗らない方がよい」などのご希望がありましたら、どうぞお伝えください。

②日程の予約が決まり次第、そのお時間にご連絡ください。

電話は相談室で取り、やりとりが外に漏れ聞こえないように配慮します。

○情報提供

ご相談したい内容や日時によってはスクールカウンセラーの利用が難しい場合もあると存じます。ご自身が安心して相談できる場所があることが、何よりも大事だと考えております。そのためご相談先の選択肢が多いほうがよいと考え、いくつかの相談機関に関する情報提供をさせていただきます。新型コロナウイルスに関することだけでなく、様々な相談が可能な場所もあります。日々情報が更新されていますので、各機関のホームページを検索いただき、ご自身のお話に合った場所を選択していただけたら幸いです。

- ・ **新型コロナウイルスに関する心の健康相談**：「精神保健福祉センター」など
千葉県 電話番号：043-263-3893 日時：4/18-5/6 午前10時から午後5時まで
東京都 居住地域により相談場所が変わるようです。[ホームページ](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/seishin/index.html)からご確認ください。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/seishin/index.html>
埼玉県 電話番号：048-723-1447 平日9時から17時
※つながりにくい場合もあるようです。まずはホームページ等で、居住地域の精神保健福祉センターの相談状況をお調べになったうえでご連絡ください。

- ・ **新型コロナこころの相談電話**：日本臨床心理士会 & 公認心理師協会
期日・時間：毎週月～金の10時から12時および午後7時から9時
※4月20日から5月6日まで。連休中5/4～6日も実施。
電話番号：050-3628-5672
※フリーダイヤルではありませんので、通話料にご注意ください。
相談時間は30分となっています。



- ・ **ファミリーサポートセンター**：(一社)女性労働協会の子育て支援事業です
相談だけでなく、地域の中で育児、介護の援助を受けたい人としていたい人をつなげる組織です。病児・病後児のあずかり活動も行っているようです。
※会員登録や事前打ち合わせなどの手続きが必要です。
※ホームページで、お近くのサポートセンターを検索していただき、そこから電話番号などの連絡先をお調べください。



- ・ **チャイルドライン**：18歳までの子どものための相談先です
電話番号：0120-99-7777 午後4時から午後9時
※無料です。
※お子様へも、当相談機関があることをお伝えください。
※電話相談だけでなくチャットによる相談もできます。
チャット可能曜日は限られています。ホームページをご確認ください。

