



# スクールカウンセラーだより

令和4年5月

千歳市立北進小中学校

スクールカウンセラー 平井

みなさん、こんにちは。初夏の陽気が感じられる季節になりましたね。日中は気温が高くなってきましたので、熱中症などに気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。

さて、新学期が始まってから、2ヶ月が経とうとしていますが、学校生活には慣れてきましたか？学年が変わり、勉強が難しくなったり、先生やお友達との出会いなど、新たな環境に疲れがでやすい時期でもあります。体調管理に十分気をつけて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。困ったことがあった時は、ひとりで抱え込まずにぜひお話しにきてくださいね。



## ～思いやりの気持ちを大切に～

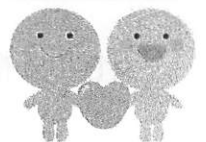
全国的にも新型コロナウイルスの感染状況は落ち着かず、毎日多くの感染者数が報告されています。みなさんも十分に感染対策をしていますが、気をつけていても誰でも感染することがあります。学校やクラスで感染した人がでて、うわさを広めたり、差別をしたり、悪口などは決して言うてはいけませんね。感染したら悪いという雰囲気を作り出してしまうことで、体調が悪くても言い出しにくくなり、病院に行くのが遅くなって、さらに感染者を増やしてしまう可能性があります。感染した人や体調が悪い人を責めたりせず、相手の立場にたって思いやりをもって接しましょう。また、ワクチンの接種を受けていない人への差別や偏見もやめましょう。相手への優しさや思いやりは、自分や家族、お友達など、みんなを守ることに繋がります。

感染が拡大してくると、「感染したらどうしよう」という強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。不安や恐れは身を守るために誰の心の中にもある感情ですが、不安や恐れが強すぎると、冷静な対応ができなくなることもあります。自分や周りの人を守るということを考えると、正しい情報を得る、一人一人が感染対策を行う、差別的な言動に同調しない、いつもの生活習慣やペースを保つ、リラックスする時間をもつ、人とのつながりを大切にするなど、今できることをやっていきましょう！

もし、新型コロナウイルス感染症を理由とした差別や偏見などでつらい思いをしたら、先生や養護教諭、スクールカウンセラーに相談してください。みなさんの不安や悩みを受け止める相談窓口もありますので、裏面もご確認ください。一人で苦しまず、誰かにお話ししてくださいね。

## ＜スクールカウンセラー来校日＞

6月13日(月)、20日(月)、7月4日(月)、11日(月)  
9:15~12:15



※予約したい場合は、担任の先生や養護教諭、スクールカウンセラーに連絡してください。

保護者の皆様からのご相談もお受けしております。

お子様のことでご心配等ございましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。

担任の先生、または教頭先生にご予約をお願い致します。

# コロナ差別に悩んだときは 人権相談窓口

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見、嫌がらせ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。

困った時は、一人で悩まず、私たちに相談してみてください。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、来庁される方々への感染拡大防止のため、法務局・地方法務局（支局を含む）では、当分の間、できる限りインターネット又は電話による相談をお願いしております。

様々な人権問題に関するインターネット相談はこちら

インターネット人権相談      Counseling on the Internet



様々な人権問題に関する相談はこちら

みんなの人権110番      (平日午前8時30分～午後5時15分)

0570-003-110



いじめ・虐待など子どもの人権の相談はこちら

子どもの人権110番      (平日午前8時30分～午後5時15分)

0120-007-110



セクハラ・家族内暴力など女性の人権の相談はこちら

女性の人権ホットライン      (平日午前8時30分～午後5時15分)

0570-070-810



外国語での人権の相談はこちら (10言語対応※)

外国語人権相談ダイヤル      (平日午前9時00分～午後5時00分)  
Telephone Counseling      Weekdays 9:00 through 17:00

0570-090-911



※Telephone Counseling in Foreign-language (English, Chinese, Korean, Filipino, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian, Thai)

法務省ホームページ