



相談室だより



令和2年5月吉日

スクールカウンセラー： 良知 奈月

新学年が始まってあっという間に2カ月が経ちますね。ようやく登校できる日が戻ってきた嬉しさと、まだ感染の心配が残る不安の両方がある人が多いのではないのでしょうか。また、「新しい生活様式」が求められている中でストレスがたまることもあると思います。ストレスは「ため込み過ぎない」ことが大切です。ストレスを自覚し、自分なりに発散できている人は上手にストレスと付き合っているといえます。一方で、「なんかやる気が出ない」「(原因のわからない)体調不良が続いている」「よく眠れない」などいつも違う不快感がある人がいたらそれはストレスをため込み過ぎのサインかもしれません。まずは自分がストレスをためていることを自覚しましょう。そして、ストレスをためない方法を探っていきましょう。ストレス発散の方法は人それぞれです。ちなみに私は「友達としゃべる」「ひたすら寝る」「ヨガをする」ことでストレス発散しています。特にヨガは呼吸を意識することで効果が上がります！「どうしていいかわからない」という人は是非スクールカウンセラーに相談に来てくださいね。



相談の予約方法

下部の「相談申し込み票」を切り取って、担任又は養護教諭 高橋に渡してください。相談予約は高橋が窓口です。相談は職員室横の相談室で行っています。相談時間は一人 20～50 分です。生徒の相談は授業以外の時間を優先します。授業中に相談予約を入れる場合は保護者及び教科担任、担任の許可が必要です（相談内容の秘密は守ります）。

保護者の皆様へ

相談室では、お子さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談にも応じております。お子さんのことで心配なことや困っていることがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください（相談申し込み票をご利用ください。もしくは担任、養護教諭 高橋へお問い合わせください）。保護者の皆様と連携していきながら、解決方法を一緒に考えていきたいと思っています。相談していただいた内容は厳守しますので安心して相談に来てください。

6・7月の来校予定

| | | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 6/2(火) 12:00～17:00 | 6/9(火) 12:00～17:00 | 6/16(火) 12:00～17:00 | 6/23(火) 12:00～17:00 | 6/30(火) 12:00～17:00 |
| 7/7(火) 12:00～17:00 | 7/14(火) 12:00～17:00 | | | |

基本的には毎週火曜日に勤務しています。

時間や曜日が急に変更になることもありますので予めご了承ください。

切 り 取 り

相談申し込み票

- ・生徒氏名 【 年 組 】
- ・希望日時 【 月 日 : ~ : 】
- 〔備考: 〕
- ・来談者(丸をつけてください) 【保護者のみ ・ 本人のみ ・ 親子ともに】