

下鴨中学校 スクールカウンセラーだより

Vol. 2

2020年06月



久しぶりの学校生活はいかがですか？

こんにちは、（SC）の工藤悠世（くどうひさよ）です。

みなさん、こころや体の調子はどうですか？梅雨の時期は気温や気圧が変化しやすく、体調だけでなく気分も不安定になります。休息や気分転換を意識的にとて、夏を迎えましょう！

学校が再開し、スクール・カウンセリングも通常通り実施できるようになりました。手洗い・消毒、換気、ソーシャルディスタンス、体調管理に気をつけて行っていますので、聞いてみたいこと・話してみたいことがあつたら気軽に利用してください。

【こんな相談が多いです】…勉強に集中できない、友達との関係がうまくいかない、いつも叱られる、人からどう見られているか気になってしんどい、イライラが止まらない、ゲームをやりすぎてしまう、疲れやすい、などなど。どんなことでも大丈夫です！

※第1号を下鴨中学校ホームページにアップしております（5月7日分）。ご覧ください。



保護者のみなさまへ

お困り・ご心配なことはありませんか？

学校が再開し、ホッとしたり、心配になったり、様々な思いを抱えておられる保護者の方もいらっしゃることと思います。中学生は「思春期」と呼ばれる時期を過ごしており、心身の成長とともに自分のことを客観的に把握することができるようになる一方で、不安やイライラが出やすくなったり、親と意見が対立したりしやすい時期もあります。特に今年度は生活の上で様々な変化があるため、余計に気持ちや「やる気」が安定しにくいことが予想されます。

お子さんやご自身のこと、ご家庭のことなどでお困りを感じておられる方は、一度、カウンセリングを利用してみませんか？「こんなことで利用してもいいのかな」「予約するのはハードルが高い」など、一歩踏み出しにくい方は、まずはお気軽にカウンセラーあてにお電話ください（来校日のみ、下鴨中学校 Tel 781-9181）。

お待ちしています！



カウンセリング開室予定

日時：毎週木曜日9:00～17:00頃

場所：エスポワール（本館2階・職員室の上）

7月2日、9日、16日、30日、

8月27日

9月3日、10日、17日、24日



カウンセリング利用の仕方

※予約しておくと確実です。

※1回につき1時間くらいです（短くてもOKです）。

※学校への電話での申し込み、担任の先生、

教育相談担当の平尾先生など

申し込みやすい方法でお声かけください。

木曜日は直接SCに申し込むこともできます。

※予約せずに部屋に来ていただいても構いません。

「来室中」の時は時間をずらしてください。

※来室を他の人に知られたくない時は配慮します。