

# 蜂中スクールカウンセラー便り No2

スケールカウンセラー：湊 珠美

生徒・保護者の皆様へ

みなさん、お元気でしょうか。学校再開に伴い、カウンセリングも実施できるようになりました。感染防止策（換気・消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの確保）を徹底して実施していくので、よろしくお願ひいたします。また、電話でのご相談も考えておりますので、ご希望の方は、学校にご相談ください。

※オンライン相談（Zoomアプリ等）は、情報セキュリティの観点から実施しておりません。ご了承ください。

臨時休業期間中、様々な工夫と知恵を絞られて過ごされたのではないでしょうか。しんどい時間だったと思います。まずは、生徒・保護者の皆さん、自分自身をねぎらってあげてください。

学校再開をうれしく思う人もいれば、家での生活に慣れ、再開に戸惑い、様々な不安を感じている人もいると思います。生活リズムが乱れている人も多くいると思います。

また、学校生活においても、「新たな生活スタイル」を取り入れていくことになります。長い休業後の学校生活に慣れることにも時間がかかると思いますが、「新たな生活スタイル」での学校生活に慣れることも大変で、時間がかかると思います。ストレス、不安感や困りが多くなってくるかもしれません。こういったストレス、不安や困りを感じることは、自然なことです。

そんな時、一人で抱えず誰かに相談することも一つの対処法です。「何に困っているのか、何に悩んでいるのか、どんな不安感があるのか」を、自分の言葉にして、信頼できる人に伝える・相談することが大切です。一人で抱え込み、<sup>もんもん</sup>悶々としていると、体調が悪くなります（頭が痛くなる、お腹が痛くなる等）。すぐには解決しないことでも、誰かに話すことで、体の不調は出にくくなります。友人、家族、親戚、学校の先生、スクールカウンセラー、LINEや電話で相談できる相談窓口に、自分の心の中の不快な気持ち（不安感、困り感、悩み）を言葉にして伝えてみましょう。助けを求めてみましょう。気持ちがすっきりしたり、前向きな気持ちがわいてきたり、何か解決策のヒントが見つかるかもしれません。



勤務日：毎週金曜日

勤務時間：午前 9:30～17:45(45分の休憩を含む)

6月：5日、12日、19日、26日

7月：3日、10日、17日、31日

8月：28日 ※変更がある場合は、隨時、お知らせいたします。

場所：南校舎2階、カウンセリングルーム

カウンセリングの時間は50分以内です。基本的には、秘密を守りますので、安心して相談してください。

生徒の皆さんには、先生に言って予約してください。

保護者のみなさんは、先生に言って予約していただくか、学校に直接電話でお申し込みください。

T E L : (075) 861 - 2168