

スクールカウンセラー便り《第1号》

令和2年6月19日

京都市立白河総合支援学校

ようやく緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスの影響はまだ続いています。6月より学校も再開していますが、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナによりお亡くなりになった方やその影響を受けていらっしゃる方々に謹んでお見舞い申し上げます。

初めまして、今年度よりスクールカウンセラーとして勤務することになりました、宮野知子（みやのともこ）と申します。昨年度までスクールカウンセラーだった吉本先生に代わり、毎週金曜日に来校することになりました。どうぞ宜しくお願い致します。

最初ですので、今回はカウンセリングの利用方法についてお伝えします。



～カウンセリングの利用方法について～

① スクールカウンセラーってどんなことをするの？

カウンセリングでは、話を聞いて一緒に考えたり、作戦を練ったりします。話の内容は、学校のこと、就職のこと、人間関係のこと、恋愛のことなど、何でも構いません。生徒の話だけではなく、保護者の話も聞いたりします。また、校内を見て回ったりすることもあります。

カウンセリングでは話をすることが多いですが、話が苦手な人も大丈夫。一緒に手芸や絵を描いたりして過ごすこともあります。時間は、1回50分ほどです。学校のお昼休みの時間や放課後の時間など、あらかじめ決めた時間にお話をします。

② カウンセリングの予約はどうやって取るの？

カウンセリングの予約は、担任の先生に伝えて予約を取ってください。その他、養護教諭の先生に伝えて予約を取ってもらっても構いません。



③ カウンセリングの内容は先生に伝わるの？

カウンセリングの内容は、基本的に話をしに来た人の許可を得て、担任の先生にお伝えします。ただし、人の命に関わることについては、命が一番大切なので、許可が得られなくても先生や保護者に伝える場合があります。

④ どこでカウンセリングをするの？

カウンセリングは、保健室の隣の部屋（相談室）で行います。予約の時間より10分以上前に来ると前の人と会ってしまうので、予約時間ピッタリに部屋まで来てください。また、必ずマスクを着用してきてください。

《スクールカウンセラー来校日》
毎週金曜日 9:00～16:30

※予約が入っていない時は、職員室か校内にすることが多いです。

～ちょっと気になること（コラム）～

休校期間中に、家でゲームをする時間が増えてしまい、それが習慣になってしまっていないか。ゲームも気晴らしの方法の一つですが、時間とルールを守って出来ているかちょっと考えてみましょう。「あともうちょっと!」が増えていたら、要注意です。ゲームを長時間して睡眠不足になっていたり、夜遅くまで起きていたりしませんか。睡眠不足になると集中力が低下し、作業の効率が悪くなります。また、睡眠不足が長く続くと心と体の健康を損なうこともあります。気を付けて下さいね。

《こんなふうになっていませんか？》



スクールカウンセラー 宮野 知子