

〇●〇 スクールカウンセラーだより 〇●〇 No.1

スクールカウンセラー：瀧本 和子・森 陽平

東郷中学校のみなさん、こんにちは！

昨年度に引き続き、東郷中学校区担当となりました、スクールカウンセラーの「瀧本 和子（たきもと かずこ）」と「森 陽平（もり ようへい）」です。今年度もこの二人で担当させていただきます。2年生、3年生の皆さんとは、校内でお会いしたり、お話ししたこともあるかと思いますが、覚えてくれているでしょうか？1年生の皆さんともお話しできるのを楽しみにしています。1年間どうぞよろしくお祈いします♪



スクールカウンセラーってどんな人だろう？



皆さんは困ったときや悩みがあるときに、誰かに相談しますか？

一人で考えることもあれば、友達や家族、先生などに相談することもあると思います。でも、「誰かに話しにくいなあ」「どうやったらいいのかな...」と思うこともありますよね…

そんな時は、スクールカウンセラーにお話ししてみませんか？

スクールカウンセラーは、皆さんが楽しい学校生活を送れるようお手伝いします！

スクールカウンセラーは、“心の先生”です！皆さんが安心してお話することができて、どうしたらいいかを一緒に考えます。また、お話しした内容についての秘密は守るので安心してくださいね^^

○現在、コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、スクールカウンセラーは皆さんと直接お会いしてお話することができません。そのため、当面の間は、電話でのお話・相談を受け付けています。お話ししたことへのプライバシーは大切にしますので、ぜひお気軽に予約してくださいね♪
(原則は、電話での相談としますが、必要に応じて対面での面談を検討する場合があります。)

▶お話・相談を希望する場合は、担任の先生もしくは教頭先生まで教えてください！

その時に具体的な日時についても調整させていただきます。

いつもと違うスタート・・・

さて・・・少しずつ学校が始まりましたが、今年度はいつもと違うスタートになりましたね。

皆さんの気持ちや身体の調子はどうですか？

この3ヶ月間、家で過ごすことが多かったと思います。急に休校になって、びっくりしたり、友だちと会えなくて寂しかったり、当たり前前にできていたことが出来なくなってイライラしたり・・・なかなか今まで通りの日常に戻れない今、身体や心に不調を感じていることがあるかもしれませんね。そんな自分に不安になることがあるかもしれません。・・・でも！安心して下さい！！

不安な日々やいつもと違う状況の中で、身体や心に不調を感じることは＜自然なこと＞

＜当たり前のこと＞です。我慢をせず、何でも相談して下さい！！そして・・・

- 規則正しい生活（よく食べて、よく寝て、身体を元気に）をしましょう！
- 適度の運動やリラックスできる時間を作りましょう！
- 不安やイライラは誰かに話して、発散しましょう！
- 必要以上に新型コロナウイルスに関する情報を見すぎないようにしましょう！

※自分でうまく発散できない時は、必ずスクールカウンセラーや周りの人を頼って下さいね♪

♪6月のスクールカウンセラー勤務予定日♪

瀧本・・・ 8日（月）、22日（月）
森・・・ 4日（木）、18日（木）



※世間や学校の状況により、予定は変更する可能性があります。詳しくは学校にお問い合わせ下さい。